

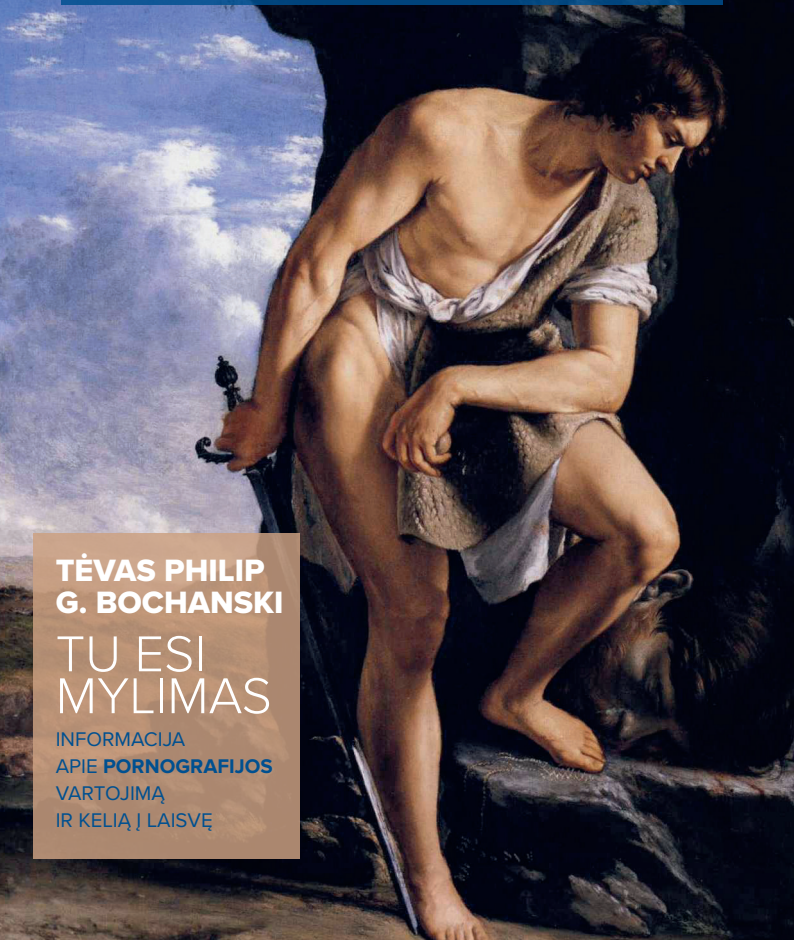
MATT FRADD KAIP NUKAUTI GALIJOŲ?

5 ŽINGSNIŲ STRATEGIJA
NORINTIEMS IŠSILAISVINTI
IŠ PRIKLAUSOMYBĖS
NUO **PORNOGRAFIJOS**

TĖVAS PHILIP
G. BOCHANSKI

TU ESI
MYLIMAS

INFORMACIJA
APIE **PORNOGRAFIJOS**
VARTOJIMĄ
IR KELIĄ Į LAISVĘ



MATT FRADD

KAIP NUKAUTI GALIJOTĄ?

5 ŽINGSNIŲ STRATEGIJA

NORINTIEMS IŠSILAISVINTI

IŠ PRIKLAUSOMYBĖS

NUO PORNOGRAFIJOS

TĖVAS PHILIP G. BOCHANSKI

TU ESI MYLIMAS

INFORMACIJA APIE PORNOGRAFIJOS
VARTOJIMĄ IR KELIĄ Į LAISVĘ

Parengta pagal Matthew Fradd pranešimą „Taking Down Goliath“, 2012 m. skaitytą Heartlando vyrų konferencijoje

Versta iš Fr. Philip G. Bochanski. You are loved. Catholic Answers Press, 2016

ISBN 978-1-68357-007-3

Viršelio iliustracija:

Oracijus Džentileskis (it. Orazio Gentileschi)

„Dovydas, susimąstęs prie Galijoto galvos“

(apie 1611, Berlyno paveikslų galerija)

Iš anglų kalbos vertė ir papildomą medžiagą sudarė
Kristina Rakutienė

Rėmėjai: Kun. Skaidrius Kandratavičius,

VšĮ Rinkis sunkesnį kelią ir kiti

Antrasis pataisytas ir papildytas leidimas

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios
bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt

ISBN 9786099663814

© Catholic Answers, 2012 ir 2016 www.catholic.com

© VšĮ „Vyriškos istorijos“, 2026

© Kristina Rakutienė, vertimas ir sudarymas 2019, 2026

MATT FRADD

KAIP NUKAUTI GALIJOTĄ?

5 ŽINGSNIŲ STRATEGIJA
NORINTIEMS IŠSILAISVINTI
IŠ PRIKLAUSOMYBĖS
NUO PORNOGRAFIJOS

TURINYS

Matt Fradd *Kaip nukauti Galijotą?*

Ižanga.....	7
Keli nesusipratimai, kalbant apie pornografiją	10
Mato Frado liudijimas	13
Dievas žino viską, ką aš padariau, bet vis tiek mane myli.....	22
Penki gludūs akmenys Galijotui nukauti	31
I. Išmesti pornografiją ir užsibrėžti tikslą	33
II. Malda ir pasninkas	37
III. Atskaitomybė	40
IV. Sumo imtynininką įveiksi marindamas jį badu	42
V. Kantrybė ir atkaklumas.....	44

Philip G. Bochanski *Tu esi mylimas*

Rekomendacijos	52
Tu esi mylimas	55
Tavo smegenys išmoko siekti pornografijos.....	57
Tu ir Dievas	61
Tu ir bažnyčia.....	65
Tu ir tavo širdis	68
Tu ir kiti	70
Neprarask vilties	74

Papildoma medžiaga iš įvairių šaltinių

Lk 17, 11–19 „Ir beeidami jie pasveiko“

Dievas <i>nenurašo</i> nė vieno	83
Pripažinti, kad man reikalinga kitų žmonių ir Dievo pagalba	84
Bendradarbiauti su Viešpačiu	85
Mus stiprina sakramentai	87
Išpažintis ir dvasinis palydėjimas	89
Malda	91
Šventasis Raštas	92
Pasiaukojimas Švenčiausiajai Mergelei Marijai ..	95
Švč. Mergelės Marijos rožinis	96
Apie atleidimo maldą	102
Strėlinės maldos	102
Priklausomybės atsižadėjimas Jėzaus Kristaus vardu ir prašymas pripildyti Šventosios Dvasios	103
Kitų žmonių palaikymas, bendruomeninė malda	103
Šlovinimas ir dėkojimas	104
Džiaugsmas	105
Dievas yra laisvė	106
Naudingos nuorodos	108
Kur galima kreiptis?	114

Prieš kelis dešimtmečius, ieškant pornografijos, reikėdavo nusigauti į prastos reputacijos rajoną ir eiti į nušiuusias parduotuves. Dabar, kai ji tampa vis labiau prieinama internete, reikia pastangų ne surasti, atvirkščiai – jos išvengti...

Mes gyvename visuomenėje, kuri šlovina paleistuvystę, liaupsina kūno grožį, lytinių santykių malonumą ir tyčiojasi iš skaistybės ar susilaikymo.

Matas Fradas (*Matthew Fradd*)

Matas Fradas yra populiarus pornografijos ir jos kenksmingo poveikio vyrams, moterims ir šeimoms žinovas, knygų šia tema autorius. Jis kasmet skaito paskaitas daugiau nei 50 000 žmonių. Pranešime „Taking Down Goliath“¹ Matas Fradas dalijasi patirtimi, kaip jam pavyko išsivaduoti iš priklausomybės nuo pornografijos, ir siūlo praktinę 5 žingsnių išsilaisvinimo strategiją.

¹ Catholic Answers (2012). Matthew Fradd pranešimo „Taking Down Goliath“, perskaityto Heartlando vyrų konferencijoje 2012 m. rugpjūčio 4 d. garso įrašas.

Prieš kelis dešimtmečius reikėjo pinigų, laiko ir pastangų surasti ir pažiūrėti pornografiją, o šiandien užima daug laiko, pinigų ir pastangų siekiant tiesiog to išvengti. Nebėra reikalo važiuoti į prastos reputacijos rajoną, eiti į nuskurusias parduotuves – dabar internetu pornografija pasiekama visur, kur esate, jei tik turite mobilų telefoną ar kompiuterį. Kuo pornografija prieinamesnė, tuo, rodos, priimtinesnė mūsų visuomenei.

Ramiai be išankstinių nuostatų panagrinėkime, ką reiškia žodis „pornografija“? Matome, kad „pornografija“ yra dviejų graikiškų žodžių *porne* ir *graphein* junginys, pažodžiui reiškiantis piešti ar aprašyti prostitutę. Jeigu būčiau dailininkas ir nupieščiau prostitutę, sėdinčią šalikelėje, o greta šio piešinio padėčiau keletą reklaminių bukletų, kuriais esame bombarduojami prekybos centruose, manau, kad būtų sunku pasakyti, kuri

iš vaizduojamų merginų prostitutė, o kuri ne. Tokių pavyzdžių aplink gausu. Bet kam tai rūpi? Kas čia tokio? Tai tiesiog mūsų seksualinio išsilaisvinimo rezultatas. Tai, dėl ko kovojo mūsų motinos ir tėvai šeštajame XX amžiaus dešimtmetyje.

Jei dutūkstantaisiais metais kas nors man būtų pasakęs, kad įkursiu interneto puslapį „The porn effect“², kad kalbėsiu apie pornografijos žalą ir siūlysiu pagalbą kitiems, būčiau paklausęs: „Ko Jūs prisirūkėte?“ Aš neturėjau problemų su pornografija. Ta prasme, kas čia baisaus: noriu tai pažiūrėti ir nieko neprievartauju, nesu priklausomas, tiesiog pažiūriu kartas nuo karto. Ir kas čia tokio? Tačiau mano nuomonė pasikeitė, todėl ir esu čia. Norėčiau pasidalinti savo istorija apie tai, kaip dar visai jaunas užkibau ant pornografijos, klimpau į priklausomybę ir, ačiū Dievui, iš jos išsilaisvinau. Po to kalbėsiu apie praktinę penkių žingsnių strategiją – kaip pasirinkti iš upės vago penkis gludžius akmenis ir nukauti Galijotą.

2 Aktualus kataliko Matt Fradd ir ateisto Noah B. E. Church interneto puslapis. (2018). *Love People Use Things Podcast*.

Tai nėra pasakojimas, kaip tapti tokiais, kaip aš. Neva esu pasiekęs vyriškumo aukštumas ir, jei atliksite šiuos 5 žingsnius ir sumokėsite man 50 dolerių – pasieksite savo tikslą, – ne. Tai pasakojimas, kaip mes galime tapti labiau panašūs į Dievą. Todėl, nepaisant to, kokiame kelyje jūs esate, keliaujame drauge. Aš nežinau, kokia jūsų situacija, gal jūs nekovoja su pornografija ar masturbacija. Tačiau žinau, yra tokių, kurie bando iš tokių potraukių išsilaisvinti. Gal tai prostitutacija, o gal svetimavimas. Tai yra meilės iškraipymas ir apgaulė. Manau, kad tam tikra prasme mes visi patiriame gundymų ir kovą su geismu. Taigi, esame tame visi kartu.

Jeigu norite iš šio pasakojimo gauti kokios nors naudos, visų pirma, turite nustoti kaltinti porno pramonę, savo žmonas³ ar santykius su tėvu ir nuolankiai pripažinti, kad mūsų problema yra mūsų problema. Tokio dydžio, kokio tik ta problema yra. Manau, kad tik nuolankume prasižada gijimas.

3 Arba „kaltinti savo vyrus“ (vert. past.).

KELI NESUSIPRATIMAI, KALBANT APIE PORNOGRAFIJĄ

Prieš pradėdamas pasakoti savo istoriją, nieko nelaukdamas norėčiau paaiškinti dažnai, kalbant apie pornografiją, pasitaikančius nesusipratimus. KaikriščiŃionys pasakoja apie kovą su pornografija, jie dažnai „iš vonelės kartu su nešvariu vandeniu išpila ir kūdikį“: pornografija yra susijusi su nuogais žmonėmis, turinčiais lytinių santykių; pornografija yra blogis, todėl turbūt kažkas negerai su nuogu žmogaus kūnu arba lytiniais santykiais – nors taip nėra. Noriu pasakyti, kad lytiniai santykiai yra ne tik geras, bet ir paties Dievo dovanotas dalykas⁴. Pačioje Biblijos pradžioje Dievas įsako Adomui ir Ievai: būkite vaisingi ir dauginkitės (Pr 1, 28)⁵. Netikiu, kad tai sakydamas Dievas turėjo omenyje: „auginkite vaisius ir mokykitės daugybės lentelės“. Pradžios knygoje Dievas kalba, kad lytiniai san-

4 Katalikų bažnyčios katekizme, skirsnyje apie santuokos sakramentą, vyro ir moters tarpusavio potraukis įvardijamas kaip „Kūrėjo dovana“, buvimas vaisingais ir dauginimasis vadinamas „gražiuoju vyro ir moters pašaukimu“. Katalikų Bažnyčios Katekizmas. (2003), 1607 (vert. past.).

5 Čia ir toliau Šventasis Raštas cituotas pagal <http://biblija.lt/>.

tykiai yra sutuoktinių susijungimo šventė – vyras palieka savo tėvą ir motiną, glaudžiasi prie savo žmonos ir jie tampa vienu kūnu (Pr 2, 24)⁶.

Vokietijoje, oro uoste, mačiau tokį stiklinį kubą, pažymėtą užrašu „Rūkymo vieta“. Ten žmonės eina parūkyti, jei jau nebegali išlaukti. Man atrodo, kad šių dienų visuomenė mano, jog Katalikų Bažnyčia žvelgia į lytinius santykius taip, kaip to oro uosto administracija į rūkorus. Gerai, jei jau vis tiek turite tai daryti, gal bent jau galite daryti tai ten? Bet taip nėra. Lytiniai santykiai yra geras, labai geras dalykas. Lytinis potraukis yra labai geras dalykas ir nėra tapatus gašlumui.

Kas toliau... Moterys. Broliai, manau sutiksite su manimi, kad šioje planetoje nėra nieko gražesnio už moteris. Štai neseniai sužinojau tokius statistinius duomenis: jei reklamoje yra moters atvaizdas, tiek vyrai, tiek moterys žiūrės į šią reklamą nuo 12 iki 30 procentų ilgiau, nei į kitas reklamas. Manau, kad tai tiesa. Pavyzdžiui, neseniai mano draugas grįžo iš atostogų Kuboje ir pa-

6 FOCUS, The Fellowship of Catholic University Students interneto svetainės blog'as. (2018). [Matt Fradd, Porn and Relationships](#).

skelbė savo medaus mėnesio nuotraukų albumą feisbuke. Pradedu žiūrėti. Pirmoji – saulėlydis, vandenynas... Nuostabi panorama. Bet, kaip mano vienas geras draugas kartą pajuokavo, nemanau, kad kas nors buvo atleistas iš darbo dėl to, kad negalėjo nustoti žiūrėti į saulėlydžio nuotraukas internete: „Tai taip gražu, kad negaliu susivaldyti.“ Kitoje nuotraukoje buvo mano draugas Stivenas, apšviestas saulėlydžio. Nesupraskite manęs klaidingai, Stivenas nėra itin sportiškas, bet tikrai gerai atrodo, tačiau neilgai į jį težiūrėjau, spustelėjau kitą nuotrauką. Joje buvo gražioji Stiveno nuotaka Tara, viena žiūrinti į saulėlydį. Iškart pastebėjau tą pokytį manyje. Patikėkite, saulėlydžio ten galėjo ir nebūti, tačiau nuotrauka būtų tokia pat graži... Moterys yra gražios. O sutuoktinių lytiniai santykiai yra kūniška meilės dalis. Dekalogo 6 ir 9 įsakymai kalba apie kūno ir akių geismo sutvarkymą tam, kad galėtume pilnai save dovanoti savo sutuoktiniui.

MATO FRADO LIUDIJIMAS

Čia prasideda mano istorija. Esu 8 metų berniukas, žaidžiantis galiniame giminaičių namo kieme. Iš tiesų, mama išprašė mudu su broliu į kiemą, nes jai atsibodo triukšmingi mūsų žaidimai namie. Augdamas Australijoje, aš niekada nepatyrčiau, kaip smagu kautis sniego gniūžtėmis. Tiesa, tokį karą esu matęs per televizorių, atrodė labai šauniai. O Australijoje ko jau turim, tai turim – raudono purvo. Galite įsivaizduoti, kaip smagu suvolioti purvo rutuliuką ir tik švyst. Taigi, su broliu lakstėme lauke ir žaidėme karą. Buvo puiku.

Tą dieną, ieškodamas priedangos, įbėgau į giminaičio pašiūrę. Besidairydamas aplink, pašiūrės kampe pamačiau lagaminą. Atidaręs jį, viduje radau pornografinę nuogos moters nuotrauką. Oho. Niekada gyvenime nebuvau matęs ko nors panašaus. Apėmė dvejopi jausmai – buvo gėda,

nes supratau, kad man nedera į ją žiūrėti, bet kartu tai buvo labai patrauklu.

Po to tiesiog uždariau lagaminą ir išėjau toliau žaisti su broliu. Tačiau nesunku nuspėti, kad aš pradėjau itin žavėtis tais giminaičio namais.

„Mama, klausyk, gal reiktų nuvažiuoti pas gimi- nes to ir ano...“ Ir mes važiuodavome. Kiekvieną kartą, kai ten būdavome, eidavau žiūrėti tų nuo- traukų. Masturbuojis pradėjau būdamas aštuo- nerių, kai mano kūnas dar nebuvo subrendęs. Tai tęsėsi kurį laiką. Pamenu, kai buvau dvylikos, kartu su geriausiu draugu slapčia traukdavome į laikraščių kioskus vogti *Playboy* ir panašių žur- nalų. Apsimesdavome, kad mus domina sunkiojo metalo žurnalai, čiupdavome grobį ir bėgdavo- me, vėliau pasidalindavome: tau šitas, man – anas.

Štai žurnalai jau mano kuprinėje, pareinu namo, užsidarau kambario duris, o kur man juos pa- slėpti? Po lova – pernelyg akivaizdu. Uždeng- ti – bloga mintis. Po apatiniu spintelės stalčiumi – genialu! Ten yra šiek tiek vietos. Kas ga- lėtų pagalvoti? Niekas! Taigi aš sukraunu



porno į savo neįveikiamą tvirtovę ir didžiuliamasis savimi uždarau apatinį stalčių. Ir ką jūs manote: praeina keletas savačių, mano tėvas grįžta namo su „pasidaryk pats“ kilimų valymo rinkiniu. Aš, žinoma, to nežinojau. Prisimenu, sėdžiu kambario kampe, žaidžiu video žaidimus, mėgaujuosi gyvenimu – ir štai iš kažkur išdygsta tėtis.

Jis pažvelgė į mane ir tarė: „Šaunią *Playboy* kolekciją turi ten. Tik žiūrėk, kad mama nesužinotų.“ Mirktelėjo man ir išėjo. Aš tiesiog likau stovėti, spoksodamas kaip briedis į priekinius automobilio žibintus... Kas ką tik nutiko? Vaikščiojau po kambarį klausinėdamas

savęs – tai jis mane pasveikino dėl to? Aš negausiu pylos? Kas gi ką tik nutiko? Mano tėvas yra geras žmogus, bet tuo metu jis nebuvo katalikas ir nežinojo Dievo vizijos apie lytiškumą, kurią būtų galėjęs man perduoti. Taigi, jis bandė pasielgti teisingai, nenorėjo, kad man būtų gėda, kad jausčiausi sutrikęs, kaltas. Todėl pasakė – „šauni kolekcija“, nieko daugiau. Bet tai, ką jis nors ir netyčia padarė, sustiprino melą, kuriuo aš tikėjau. Melą, kad vyrai žiūri pornografiją ir tame nėra nieko blogo. Taigi, kai buvau trylikos, ne tik turėjau giminaitį, kuris slėpė pornografinę medžiagą savo pašiūrėje, bet ir tėvą, kuris net pasveikino mane, kad ją renku. Dar daugiau: 8-os klasės mokytoja katalikiškoje stovykloje mums pasakė, kad masturbacija yra gerai ir sveika – tik pirmyn. Lyg to būtų per mažai, mano geriausio draugo, pas kurį kartais likdavau nakvoti, mama mums išnuomodavo pornografinių filmų. Valgydavome vakarienę, ji išeidavo į savo kambarį, o mes su draugu žiūrėdavome tuos filmus. Mano mama ničnieko nežinojo, ir man visa tai atrodė visiškai priimtina.

Kai dabar peržvelgiu savo gyvenimą, matau, kokiais būdais priešas bandė mane įveikti. Dažnai mes pamirštame, kad vyksta dvasinė kova. Apie tai apaštalas Paulius rašo laiške Efeziečiams (Ef 6, 10–20):

Pagaliau būkite tvirti Viešpatyje ir jo galybės jėga apsiginkluokite visais Dievo ginklais, kad galėtumėte išsilaikyti prieš velnio klastas. Mes grumiamės ne su krauju ir kūnu, bet su kunigaikštystėmis, valdžiomis, šių tamsybių pasaulio valdovais ir dvasinėmis blogio jėgomis dangaus aukštesnėse. Todėl imkitės visų Dievo ginklų, kad galėtumėte piktąją dieną pasipriešinti ir, visa nugalėję, išsilaikyti. Tad stovėkite, susijusę strėnas tiesa, apsivilkę teismo šarvais ir apsiavę kojas ryžtu skleisti taikos Evangeliją. O svarbiausia, pasiimkite tikėjimo skydą, su kuriuo užgesinsite visas ugningas piktojo strėles. Pasiimkite ir išganymo šalmą bei Dvasios kalaviją, tai yra Dievo žodį. Kiekvienu metu melskitės Dvasioje visokeriopomis maldomis ir prašymais. Be paliovos budėkite, malda užtardami visus šventuosius ir mane, kad kai atveriu lūpas,

būtų man duota drąsiai skelbti Evangelijos paslaptį, kurios pasiuntinys esu ir būdamas kalinys, – kad turėčiau drąsos kalbėti taip, kaip privalau kalbėti.

Apie šią dvasinę kovą liudija ir šventųjų gyvenimo istorijos. Šv. tėvo Pijaus biografijoje rašoma, kad demonai apsireiškė jam nuogų moterų pavidalu ir provokuojamai prieš jį šoko. Perskaičiau šv. Benedikto istoriją – velnias jį gundė grįžti į miestą ir susirasti moterį raudona suknele, patraukusią jo dėmesį. Šv. Pranciškus taip pat patyrė gundymus ir net metėsi į dygliuotus krūmus (kaip, beje, ir šv. Benediktas). Žinoma, nepatarčiau elgtis taip pat, juk yra ir kitų būdų kovoti dvasinę kovą.

Žvelgdami į savo gyvenimus, dažnai klaidingai manome, kad kovoti tenka tik mums. Tuomet į galvą ateina du variantai:

- a)** Dievas galėtų mane išgydyti, bet Jis nesiima to daryti arba nėra pakankamai galingas;
- b)** Aš tikrai susimaunu, man nepavyksta susiimti.

Kaskart kai pagalvodavau apie savo priklausomybę, susijaudinęs mintyse trenkdavau kumščiu į stalą ir tvirtai sau sakydavau: „Viskas, gana, aš *niekada* to nebedarysiu!“ Ir vėl grįždavau prie to paties. „Na, kodėl aš negaliu susiimti?“

Paprastai atrodo, kad tikrovė yra šių dviejų variantų derinys, tačiau yra ir trečiasis variantas. Pirmajame Petro laiške rašoma, kad mūsų sielų priešas nori ne tik sugundyti ar pakišti purvinas mintis – jis *kaip riaumojantis liūtas slankioja aplinkui, tykodamas ką praryti* (plg. 1 Pt 5, 8).

Kuo labiau skendau šioje priklausomybėje, tuo daugiau turėjau pasiteisinimų, tačiau nė vienas iš jų manęs neįtikino. Ne tik todėl, kad nebenorėjau apžiūrinėti nuogų moterų, bet todėl, kad aš esu sukurtas ne pornografijai. Aš esu vertas daug daugiau! Matote, jūs ir aš – mes esame Dievo sukurti iš meilės, sukurti mylėti, sukurti meilei. Kitaip tariant, meilė yra mūsų kilmė, meilė yra mūsų vieta ir meilė yra mūsų likimas. Jei neteisingai suprantame meilę, neteisingai suprantame gyvenimą. Gy-

venimas mums tampa bereikšmis ir beprasmiš. Taip aš ir jaučiausi, būdama 14-os, 15-os, 16-os metų. Niekada nesirinkau pornografijos, norėdama išnaudoti moteris, kaip ir bet kuris mano pažįstamas vyras. Nepirkau Starbucks tam, kad grįžęs namo išnaudočiau moteris. Vis dėlto moterų išnaudojimas neabejotinai yra pornografijos pasekmė.

Manau, kad priežastis, dėl ko mes leidžiamės į pornografiją, yra troškimas užpildyti tai, ko mums trūksta. Pavyzdžiui, esame vieniši. Pornografija siūlo mums intymumo jausmą. Bet mes visada liekame izoliuoti. Arba laisvės troškimas. Aš noriu būti laisvas ir daryti, ką noriu! Noriu sulaužyti tėvų, Bažnyčios ar kitas taisykles, todėl einu žiūrėti pornografijos. Mes norime būti laisvi, bet galiausiai tampame pavergti ir priklausomi. Noriu ramybės. Galbūt ir kas nors iš jūsų yra išgyvenęs tokią pagundą: „Jei aš tiesiog pasiduočiau ir nueičiau masturbuotis, galbūt tada pagaliau atrasčiau ramybę ir galėčiau ramiai miegoti?“ Bet visada žinote, kuo tai baigiasi – įsiaudrinimu.

Mes ieškome susijaudinimo, bet galų gale gražiausi kūnai šioje planetoje mums tampa nuobodūs. Kaip ilgai žiūrite į pornografijos vaizdą? 10 sekundžių? 20 sekundžių, minutę? Ir tada verčiat kitą, keliaujat į dar kitą fantaziją – jūsų mąstymas tampa poligaminis. Kai savo smegenis pripratiname nuobodžiauti ir įsivaizduojame, kad tuomet, kai susituoksime ir mūvėsime žiedą ant piršto, tas žiedas bus magiškas – suteiks savikontrolę. Bet tai netiesa, po Santuokos mes tiesiog perkelsime šį geismą savo žmonai.

Kalbant atvirai, viena iš priežasčių, kodėl anuo-
met pasidaviau pornografijai ir kodėl ši pagunda
vis dar išlieka, yra tai, jog atrodo, kad joks kitas
dalykas taip nepatvirtina vyro stiprybės, jo vy-
riškumo, kaip moteris, trokštanti jo jėgos. Taigi,
norėjau patvirtinti savo vyriškumą, bet jį prara-
dau. Potencijos praradimas yra tada, kai žmo-
gus netenka gebėjimo būti vyrišku. Štai ką daro
pornografija. Tokia tad buvo mano istorijos pra-
džia, priklausomybės priežastys ir pasiteisini-
mai, kodėl aš tai dariau. Tapau nuobodžiaujantis
ir varganas, jaučiausi tarsi aš būčiau 50 ar 60

metų. Man viskas atsibodo, aš varganas, priklausomas ir izoliuotas, ir niekas *niekada* neturėjo drąsos man pasakyti, kad visa tai gali tapti problema!

DIEVAS ŽINO VISKĄ, KĄ AŠ PADARIAU, BET VIS TIEK MANE MYLI

Prisimenu, buvau septyniolikos metų, kai mama, grįžusi namo iš bažnyčios, pasakė:

– Matai, šiandien viena moteris kalbėjo apie Pasaulio jaunimo dienas.⁷

– Apie ką? – Beje, aš nelankiau bažnyčios, laikiau save agnostiku, buvau per daug protingas tiems svaichiojimams apie Dievą, todėl, jei tik galėdavau, pasilikdavau namuose.

– Na, – tarė ji, – renginys vyks Romoje...

– O, – jai net nespėjus pabaigti sakinio pasakiau, – aš ten būsiu, ir man nerūpi, ką tu ruošiesi toliau kalbėti – aš *varau!*

– Ten bus Popiežiaus...

– Mhm, tai gerai...

⁷ Pasaulio jaunimo dienos – Romos Katalikų Bažnyčios renginys, kuris vyksta kas 3-ejus metus kurioje nors pasaulio šalyje ir trunka apie 2 savaites.

– O dar bus daugiau nei du milijonai jaunų žmonių.

– Aha, daug jaunų merginų...

– Pamatysi, viskas bus puiku. Jei tik neprikrėsi kokių kvailysčių...

– Neplanuoju.

– Gerai.

Po kiek laiko, atsimenu, sėdžiu su geriausiu draugu klasės gale ir pasakoju jam apie kelionę, kad planuoju vykti ne dėl Jėzaus, o tiesiog norėdamas gerai praleisti laiką. Taigi. Štai įlipau į lėktuvą, kartu su manim keliavo apie 30 jaunų žmonių ir sutikau tuos žmones. Pirmas dalykas, kuris mane šokiravo – jie nebuvo keisti. Jauni krikščionys, kuriuos buvau sutikęs anksčiau, atrodė keisti. Tikėjausi, kad ir šie pasakys kažką panašaus: „Jei tau reikėtų rinktis, kokia būtų tavo mėgstamiausia knyga Biblijoje?“ Galvojau, jei pradės klausinėti, pasakysiu, kad eitų šalin. Tačiau šie vaikinai buvo normalūs, atrodė pasitikintys savimi, laimingi, be to, jie tikėjo tuo, ką apie lytiškumą moko Bažnyčia – ir tai buvo puiku. Turėjau galynėtis su jais.

Tie vaikinai paklausė, ar tikiu Dievą, pasakiau, kad ne. O jie sakė tikintys ir klausė manęs, tai kodėl tada esu čia. Man padarė įspūdį jų nuoširdumas ir malonus bendravimas. Vaikinas, kuris sėdėjo šalia manęs, papasakojo, kad jis ilgą laiką kovojo su priklausomybe nuo narkotikų ir laikui bėgant Viešpaties malonė jį išgydė. Įspūdinga.



Taigi, kai buvau Romoje, tariau: „Viešpatie, aš nežinau, ar Tu egzistuoji. Galbūt dabar aš tik kalbuosi pats su savimi, bet prašau tiesiog pasirodyk man, tokiu būdu, kad suprasčiau, nes esu gana kvailas.“ Trumpai tariant – Jis tai padarė. Tikrai padarė. Tai buvo tarsi kelio į Damaską patirtis⁸, buvau nesavame kailyje. Supratau, kad Viešpats mane myli. Prisimenu, klūpėjau bažnyčioje Romoje, kai staiga tarsi didžiulė banga užliejo suvokimas, jog Dievas, Visatos valdovas, ne tik žvelgia į mane, bet ir permato kiaurai. Ir žinodamas viską, ką esu kada nors padaręs, vis tiek mane myli. Ši patirtis visiškai perkeitė mano gyvenimą.

Viešpats yra Karalius. Taip, Jis mylėjo mane tokį, koks buvau. Bet Jis mylėjo mane per daug, kad tokį ir paliktų. Taip pat ir jus Jis myli per daug, kad tokius ir paliktų... Mano trejų metų sūnus Leonas turi daugiau energijos nei pati Saulė, panašus į Bilbo iš „Žiedų valdovo“, puikus vaikas. Jei po septyniolikos metų jis kartą grįžtų namo ir aš sužinočiau, kad mano sūnus vartoja narkotikus, negi sakyčiau: „Ok, bičiuli, aš myliu tave tokį, koks

8 Apaštalas Paulius atsivertė, keliaudamas į Damaską (vert. past.).

esi“? Ne, tai – ne meilė! Aš per daug jį myliu, kad galėčiau palikti viską taip, kaip yra. Viskas, kas yra mano sūnaus priešas, tampa mano priešu. Viešpats, Visagalis Dievas, myli mane, dėl to į pornografiją ir masturbaciją Jis žvelgė tarsi į vėžį, griauinantį mano gyvenimą, tai tapo Jo priešu.

Grįžęs namo iš Romos, aš pirmą kartą apie savo priklausomybę pradėjau kalbėti per išpažintį. Buvo kunigų, linkusių man padėti, bet, deja, pasitaikė ir tokių, kurių žodžiai man visai nepagelbėjo. Vienas kunigas pasakė, kad neturėčiau nerimauti, nes mano amžiaus vyrui tai yra normalu. Nebenorėjau to girdėti. Man patiko žiūrėti pornografiją, tai buvo labai malonu, bet norėjau, kad su manimi elgtųsi kaip su vyru, o ne kaip su berniuku. Tačiau kartą, kai išpažinau savo nuodėmes, kunigas pasakė: „Matai, turiu tau pasakyti, kad tavo ruošimasis santuokai yra baisus.“ Šie žodžiai tiesiog perrėžė man širdį. „Taip, aš manau, kad taip ir yra.“ Taigi, pradėjau daryti viską, ką galėjau, kad išvengčiau pornografijos ir įveikčiau priklausomybę. Vis dar pasiduodavau kartą per mėnesį ar du.

Kasdien eidamas į darbą užsukdavau į mažą krautuvėlę išgerti rytinės kavos. Ji buvo ypatinga tuo, kad joje galėjai rasti nemokamų krikščioniškų žurnalų. Tikriausiai savininkai buvo krikščionys. Tačiau viršutinėse krautuvėlės lentynose gulėjo pornografija. Prisimenu, kartą pajutau tarsi Viešpats man sakytų: „Matai, aš noriu kad tu ką nors dėl to padarytum.“ Nuvijau tą mintį šalin ir išėjau. Bet kasdien grįždavau ten ir jaučiau tą patį – Dievas nori, kad kažką padaryčiau. Galiausiai sutikau ir padariau šį tą labai vyriško. Nuėjau namo ir parašiau laišką, kuriame iš esmės paaiškinau problemą, susijusią su pornografija:

Jūs esate krikščionis, tad turėtumėte suprasti, kad pornografijos problema yra ne tai, kad parodoma per daug, priešingai – joje parodoma per mažai žmogaus. Pornografija sumenkina moters grožį ir paslaptį iki kūno dalių rinkinio, skirta panaudoti vietoj asmens, kurį galėtume mylėti. Pornografija iš esmės moko vaikus galvoti tris dalykus:

– moteris turi būti nuolat seksualiai prieinama;
– ji turi būti nepriekaištingos išvaizdos;
– moteris yra verta tiek, kiek geismo manyje
sukelia.

*Kai man bus nuobodu su ja, galiu tiesiog pereiti
prie kitos fantazijos. Kaimynystėje turiu daug
gerų draugų krikščionių. Tad, jei jūs nuspręsite
išimti pornografiją iš savo krautuvėlės lentynų,
pažadu, jog mes rekomenduosime jūsų
krautuvėlę daugeliui žmonių, o jei paliksite –
išplatinsime neigiamus atsiliepimus.*

Maždaug po dviejų savaitių man paskambino
parduotuvės savininkas ir tarė:

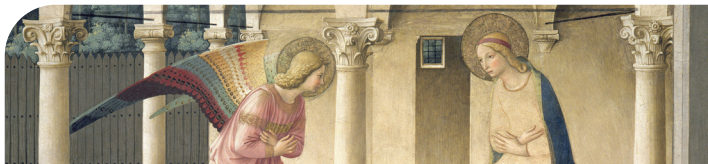
– Pone, aš manau, kad taip mums grasinti yra
labai nekrikščioniška. Bet noriu, kad žinotumėt,
jog mes išėmėme visus pornografinius leidinius
iš savo lentynų.

Aleliuja! Šokinėjau iš džiaugsmo ir garbinau
Dievą. Viešpats mane įkvėpė veikti, kad per tai
mane gydytų. Savo jėgomis būčiau tik stovėjęs
ir kartojęs: „aš nieko negaliu padaryti...“, bet
Viešpats viską apvertė tarsi sakydamas: „Noriu,

kad kovotum su šiuo blogiu ir toje kovoje aš tave gydysiu.“ Toks buvo Dievo pažadas, kurį Jis palaipsniui išpildė.

Savo gražiąją žmoną vedžiau 2006-ųjų rugpjūtį. Ir toliau kovojau su potraukiu pornografijai, pažiūrėdavau ją kartą per mėnesį, per du, per šešis. Persikraustėme gyventi į Airiją. Po kurio laiko aš pasiekiau dugną. Mano gražioji žmona, kuri tuo metu laukėsi mūsų pirmagimio, pirmame namo aukšte vedė mokymus moterims apie orumą. Ji paprašė atsinešti moteriškų žurnalų, tokių kaip „Cosmopolitan“ ir panašaus šlamšto tam, kad padėtų atpažinti melą, kuriuo jos tikėjo. O aš tuo metu antrame aukšte žiūrėjau pornografiją. Gal po pusvalandžio atėjo mano žmona ir susijaudinusi pradėjo pasakoti, kaip gražiai Viešpats veikia tų moterų gyvenimuose...

Supratau, kad turiu pasikeisti, nes nenoriu būti toks tėvas ir toks vyras. Aš pavargau, man jau bloga nuo savęs tokio vargano. Kitą dieną atlikau išpažintį. „Garbė Jėzui Kristui, tėve, aš nusidėjau. Aš kovuju su pornografija. Tiesą sakant, nebuvo jokios kovos, aš tiesiog pasidaviau.“ Kunigas man



patarė kreiptis į tyrumo karalienę – Švenčiausiąją Mergelę Mariją. Tai buvo prieš ketverius metus ir nuo tos dienos stengiuosi kasdien sukalbėti rožinį už tyrumą. Kai baigiu melstis, laikau rožinį rankose ir sakau: „Švenčiausioji Motina, prašau, nuimk nuo manęs geismo grandines.“ Vien valios pastangų nepakanka. Dievo malonė man padeda ir jaučiu, kad potraukis pornografijai sumažėjo. Galiu pasakyti, jog nebežiūriu pornografijos ir neužsiimu masturbacija. Tačiau tai nereiškia, kad esu visiškai tikras, jog šįvakar ar rytoj nepaslysiu. Nesakau, kad esu kaip nors stebuklingai pagydytas. Mano problema buvo tai, kad daugiausiai laiko praieškojau kažkokio stebuklingo mygtuko, tačiau realybėje kasdien turiu laisva valia rinktis Jėzų Kristų vietoj nuodėmės, rinktis savo žmoną vietoj nuodėmės. Būti tokiu žmogumi, koku noriu, vietoj nuodėmės.

PENKI GLUDŪS AKMENYS GALIJOTUI NUKAUTI

*Pasauliui reikia vyriškumo ir tyrumo
kryžiaus žygio, kuris sustabdytų ir panaikintų
griaunamąjį darbą tų, kurie mano, kad
žmogus tėra gyvulys. Tas kryžiaus žygis – tai
jūsų darbas.*

Šv. Chosemaria Eskriva „Kelias“, 121 eil.

Noriu jums pristatyti praktinę 5 žingsnių strategiją, kaip išsilaisvinti iš priklausomybės nuo pornografijos. Šie žingsniai man buvo svarbiausi. Nesakau, kad, kai tik žengsime šiuos 5 žingsnius, pasieksime tyrumą. Tai nėra tikslas. Susitvardymas yra *ilgalaikis* uždavinys ir niekada negalima laikyti jo visiškai užbaigtu. Mūsų tikslas – Danguos karalystė. Tyrumas yra tarsi kuras ar kasdienis mūšis, sprendimas, kuris mus ten nuves.

MALDA

Vardan Dievo – Tėvo ir Sūnaus ir Šventosios Dvasios. Amen. Dangiškasis Tėve, meldžiamės ir garbiname Tavo šventąjį vardą. Dėkojame, kad sukūrei mus pagal savo paveikslą ir panašumą. Meldžiame, Dieve, kad būtume labiau panašūs į Tave, kad Šventoji Dvasia išvaduotų mus iš melo, kuriuo tikėjome. Melo apie vyriškumą, moteriškumą ir lytinius santykius. Atskleisk mums tiesą. Palaimink mus. Atverk mūsų ausis ir širdis, kad išgirstume, ką Tu nori mums pasakyti. Atiduodame viską į Švč. Mergelės Marijos rankas ir kartu meldžiamės:

Sveika, Marija, malonės pilnoji!

Viešpats su Tavimi!

Tu pagirta tarp moterų,

Ir pagirtas Tavo Sūnus Jėzus.

Šventoji Marija, Dievo Motina,

Melsk už mus, nusidėjėlius,

Dabar ir mūsų mirties valandą. Amen.

Šventasis Vitali iš Gazos, melski už mus,

Šventasis Maksimilijonai Kolbe, melski už mus,

Garbė Dievui – Tėvui ir Sūnui, ir Šventajai Dvasiai,

kaip buvo pradžioje, dabar ir visados,

ir per amžius. Amen.

Gali būti, jog jaučiatės nusiminęs, galvojate, kad viską išbandėte ir vis tiek esate įstrigęs. Gali atrodyti, kad jūsų problema arba priklausomybė nuo pornografijos yra kaip Galijotas – 8 pėdų ūgio, geležiniais šarvais ir nenugalima. Jūs bejėgis prieš jį tol, kol esate vienas. Viešpats sako: *nuo manęs atsiskyrę jūs negalite nieko nuveikti* (Jn 15, 5), o apaštalas Paulius primena: *Aš visa galiu tame, kuris mane stiprina* (Fil 4, 13).

Manau, kad Dovydo ir Galijoto istorija (1 Sam 17) patinka vyrams, su ja vyrai gali susitapatinti. Noriu pristatyti praktinę 5 žingsnių strategiją.

I. IŠMESTI PORNOGRAFIJĄ IR UŽSIBRĖŽTI TIKSLĄ

Prieš keletą metų vienas draugas pasidalino, kad kovoja su priklausomybe nuo pornografijos, ir paprašė pagalbos. Jis laikė pornografiją savo kambaryje. Tariau: „Gera, broli. Darom.“ Meldėmės rožinį važiuodami pas jį. Atėjom į jo kambarį, jis atidarė apatinį savo spintelės stalčių, pažvelgė į mane ir pasakė: „Nieko čia įspūdingo.“ Paėmėm plastikinį maišelį ir išvertėm jo kolekciją.

Jokių paskutinių žvilgtelėjimų! Supakavom ir nužygiavom iki krosnies, kalbėdami „Sveika, Marija“, tuomet sudeginom tą šlamštą. Tada jis paėmė savo DVD ir CD kolekciją, kurią buvo sukaupęs. Sudėjome juos į gražią krūvą garaže. Draugas paėmė didelį kūjį ir lėtai, bet užtikrintai, juos sunaikino.

Pajutome tokią laisvę! Bet, žinoma, gyvenant XXI amžiuje, tai – tik nedidelė problemos dalis. Pornografija prieinama internete, taigi – visur. Populiarus Biblijos mokytojas Džefas Kavinsas (Jeff Cavins) yra pasakęs: „Jei jūs einate ten, kur jums nederėtų eiti jūsų kompiuteryje – suformatuokite kompiuterį.“ Tai savotiška kompiuterio „išpažintis“. Tuomet pašvęskite kompiuterį Viešpačiui. Kaip darbalaukio foną nustatykite Švč. M. Marijos atvaizdą ir priimkite sprendimą – nuo šiol šis kompiuteris garbins Dievą. Instaliuokite filtrą, rekomenduočiau „Covenant Eyes“ ar pn. Kiek tai kainuos? Nė vienas iš mūsų, atsikraustęs į prastą miesto rajoną, neklausia, ar tikrai reikia nusipirkti spyną.



Yra keletas dalykų, kuriuos dar galima padaryti. Jei turite išmanųjį telefoną ar *iPhone*, pornografija jums prieinama telefone. Turėjau *iPhone* ir ketinau vykti į Australiją su savo sūnumi. Žinojau, kad turėsiu pagundą, todėl nuėjau pas savo draugą ir paprašiau užblokuoti mano *YouTube*, *Safari* ir kt. Be to, pasakiau jam: „Net jei skambinčiau naktį ir sakyčiau, kad man būtinai reikia tos prieigos – jokių būdu man to neduok.“ Galite padaryti ką nors panašaus, o jei vis dėlto negalite – atsikratykite išmaniojo telefono ir įsigykite tokį, kuris nepalaiko interneto ryšio.

Mūsų Viešpats sako: *jei tave gundo nusidėti tavoji akis, – išlupk ją, nes verčiau tau vienakiui įeiti į Dievo karalystę, negu su abiem akim būti*

jimestam į pragarą (Mk 9, 47). Be abejonės, Viešpats čia kalba perkeltine prasme, Jis nenori, kad mes iš tiesų išsiluptume akis. Juk tuomet negalėtume skaityti Biblijos. Bet Dievas sako, kad negalima kvailioti, ir ragina mus žiūrėti rimtai. Jis hiperbolizuoja, norėdamas pabrėžti, kad tai, į ką žvelgia mūsų akys, yra tikrai labai svarbu. Taigi, pateiksiu modernų šios eilutės vertimą: „jei jūsų telefonas ar kompiuteris ved jus nuodėmės link – išmeskite jį. Geriau jau nukeliauti į dangų be kompiuterio, nei patekti į pragarą su WiFi.“

Mums reikia priimti šiuos sunkius sprendimus. Kai pornografija jau išmesta, laikas nusistatyti tikslą. Tokį tikslą, kokį jūs galite pasiekti, o ne neįmanomą, kaip: „Aš nesimasturbuosiu per ateinančius 10 metų!“ – toks tikslas būtų grįstas gerais norais, bet verčiau žvelkime šiek tiek realistiškiau. „Šiandien aš nesimasturbuosiu“ arba „aš savaitę neužsiimsiu savęs tenkinimu ir nežiūrėsiu pornografijos“. Žinoma, po savaitės nereikia grįžti atgal. Kai pasieksite šį tikslą, galbūt pamatysit, kad jau turite daugiau savikontrolės susilaikyti nuo nuodėmės, nei esate pasiruošęs pripažinti.

Mano geras draugas gyvena Australijoje, jam 22-eji. Jis išgyveno kovą su masturbacija. Paklausiau, kaip vyksta ta kova. Tuomet jis pasakė: „Nepatiriu jokių gundymų, aš tiesiog negaliu susilaikyti...“ Iš tiesų turiu daugiau savikontrolės, nei esu pasiruošęs pripažinti.

Išmeskite pornografiją, nusistatykite tikslą ir, kai tai pasieksite, nukelkite tikslą dar kelioms dienoms į priekį – taip įvaldysite savikontrolę.

II. MALDA IR PASNINKAS

Šiedu akmenys yra neatsiejami. Melstis be pasninko – tarsi boksuotis viena ranka, kitą prisirišus už nugaros. O pasninką be maldos galima vadinti tiesiog dieta. Tai geras dalykas, bet nepakankamai geras. Mums reikia abiejų. Noriu papasakoti apie du maldos būdus, kurie man buvo tikra palaima. Pirmasis, kaip jau minėjau, yra rožinio malda. Vienas vyskupas yra pasakęs: „jei meldiesi rožinį, norėdamas įveikti tam tikrą nuodėmę – atsitiks vienas iš šių variantų: arba mesi nuodėmę, arba mesi kalbėti rožinį.“ O šv. tėvas Pijus rožinį vadino ginklu. Taigi, jei

rožinis buvo pakankamai geras ginklas jam – kviečiu jus melstis rožinį kasdien.

Daugeliui rožinis atrodo toks menkas dalykėlis, tinkamas tik močiutėms. Per mažas ir kuklus. Taip, jis mažas ir labai kuklus, todėl labai mums tinkamas. Penkios dešimtys – kas atsitinka, kai atiduodame penkias dešimtis į Viešpaties rankas? Evangelijoje pagal Joną berniukas paduoda penkis miežinės duonos kepaliukus, o Viešpats pamaitina penkis tūkstančius (Jn 6). Kiek daug galime padaryti su Jo pagalba...

Antrasis maldos būdas, kuris man yra tikra palaima – Švč. Sakramento adoracija. Užuoť žiūrėję į nuogus kūnus, pornografiją, žiūrėkite į Dievo Avinėlio kūną, kuris mirė tam, kad jus išgelbėtų. Sakydamas „melskitės“, kviečiu melstis ne abstrakčiai prieš pagundą, o už tą, į kurią žiūrėjote. Pornografija prasideda asmeniškai – tos moterys, į kurias jūs žiūrėjote, yra žmonos ir motinos – melskitės už jas.

Mes negalime paprasčiausiai pasakyti: „aš neturiu laiko melstis“. Žmogus visada atranda laiko tam, kas jam patinka. *Tinder*, feisbukas,

pornografija... Tad niekada nesakykite: „neturiu laiko melstis“. Nuo dabar sakykite: „neturiu noro melstis“. Tada, kaip išsibaigus vynui Švč. Motina atėjo pas Jėzų ir tarė Jam: „jie nebeturi vyno“, eikite pas Švč. M. Mariją ir sakykite: „Aš neturiu noro melstis, įliek jo į mano širdį.“

Kitas svarbus dalykas – pasninkas. Jis yra esminis, vaduojantis iš priklausomybės. Silpnumas, kuris veda pornografijos ydos link, yra susivaldymo, savitvartos stoka. Kaip mes galime ugdyti gebėjimą susitvardyti? Atsisakydami teisėtų malonumų. Pavyzdžiui, jei jūs negalite atsisakyti dar vieno gabalėlio picos, puodelio kavos ar sausainio – tai kaipgi ketinate atsisipirti pagundai pažiūrėti pornografiją, kai jūsų žmona ir vaikai jau miega? Arba, jei esate paauglys, kai miega jūsų tėvai? Taip nebus. Tam mums ir reikalingas pasninkas.

Kai kuriems iš jūsų galbūt tiks pasninkas su duona ir vandeniu kartą per savaitę. Yra tokia nuostabi interneto svetainė, kuri gali padėti laikytis pasninko – <http://e5men.org/>, pavadinta pagal penktąjį laiško Efeziečiams skyrių, kur

sakoma: *Jūs, vyrai, mylėkite žmonas, kaip ir Kristus mylėjo Bažnyčią* (Ef 5, 25).

Pirmą mėnesio trečiadienį gausi vyrų armija pasninkauja už savo gyvenimo moteris. Tai galima daryti ir atsisakant kokios nors smulkmenos. Pavyzdžiui, aš išgeriu kavos be cukraus arba suvalgau bulvyčių fri be savo mėgstamo pomidorų padažo. Tik nesakykite to moterims – „Ei, aš dėl tavęs nevalgau!“ Tai joms įspūdžio nepadarys. Šiuo atveju dalis stiprybės yra nuolankumas. Kai vairuoju ir matau bėgiojančią gražią panelę, nėra blogai pažvelgti į šią gražią moterį, aš tiesiog susilaikau ir sakau mintyse: „Viskas su tavim gerai, brangioji, bet dabar aš pagalvosiu apie savo žmoną.“ Regis, smulkmenos.

III. ATSKAITOMYBĖ

Kodėl atskaitomybė yra būtina? Kadangi negali būti krikščionio, vienišo reindžerio. Mes esame [mistinis Kristaus – vert. past.] kūnas. Mums reikia vienas kito. Mes galime būti atskaitingi vienas kitam.

Yra programinė atskaitomybės įranga – <http://x3watch.com/>. Atsisiuntus į savo kompiuterį, ji prašo įvesti dviejų atskaitomybės partnerių elektroninio pašto adresus. Kai tai padarote, foninė programa dirba, jums to net nepastebint. Nuo to momento, jei einate į bet kokias svetaines, kur neturėtumėte lankytis, jūsų atskaitomybės partneriai gauna laišką, kuriame rašoma: „Petras ką tik užėjo į šią svetainę.“ Neteisia, tiesiog praneša. Sumanus vyras supras, kaip išjungti tą programą 20-čiai minučių, ir tuomet atliks savo reikalą. Tokiu atveju atskaitomybės partneris gauna žinutę: „Jonas išjungė šią programą.“

Atskaitomybės partneris negali būti žmogus, kuris pats gali susivilioti tuo, ką pamatys. Pavyzdžiui, mano atskaitomybės partneris yra mano žmona. Nė šimto arklių jėga nenutemps manęs pažiūrėti pornografijos, jei žinau, kad moteris, kurią vedžiau ir pažadėjau saugoti, tai sužinos. Toks variantas nebūtinai yra tinkamas kiekvienam. Jei kovojate su pornografija ilgą laiką, galbūt nėra gera idėja skubėti ir iškart prisipažinti visas nuodėmes savo žmonai. Tačiau

man ji yra puiki atskaitomybės partnerė. Kai pajuntu pagundą, nors tai pasitaiko gerokai rečiau, aš einu pas savo žmoną ir pasakau: „Mieloji, aš jaučiu pagundą žiūrėti pornografiją. Ar tu galėtum per artimiausias dvi savaites kartais manęs paklausti, ar esu tau ištikimas?“ Sakau tai sąmoningai, kadangi tai – ne žaidimas. Tai liečia ištikimybę. Vien šių žodžių ištartimas gali išmušti iš galvos pagundą.

Malda, pasninkas, atskaitomybė.

IV. SUMO IMTYNININKĄ ĮVEIKSI MARINDAMAS JĮ BADU

Kartą nuėjau pas draugą ir pasakiau:

– Aš negaliu nustoti žiūrėti pornografiją. Tai taip stipru. Pagunda yra tokia stipri. Aš tiesiog negaliu atsilaikyti, būkim realistai!

Jis tarė:

– Matai, jeigu tu atsistotum į kovos ringą su sumo imtynininku, kaip manai, kas atsitiktų?

– Na, aš nežinau... Turbūt jis pargriautų mane, nes yra daug didesnis.

– Tas sumo imtynininkas yra tavo geismas. O

kas, jei galėtum marinti tą imtynininką badu?

– Kaip marinti sumo imtynininką badu?

– Per pojūčius⁹. Per tai, ką matai, ką girdi. Kas atsitiktų, jei marintum jį badu ir jis numestų svorio?

– Na, spėju, kad galų gale paimčiau vadžias į savo rankas ir jį nugalėčiau.

– Būtent. Matai, iki šiol tu šerei šį sumo imtynininką žiūrėdamas pornografiją, dalyvaudamas nepadoriuose pokalbiuose, klausydamas muzikos ar ištisą naktį žiūrėdamas abejotinus ar tiesiog nesveikus filmus, kuriais tyčiojamosi iš santuokos ir ištikimybės. Tu auginai tą sumo imtynininką. Taigi, dabar tu negali pasakyti – jo neįmanoma nugalėti. Aišku, kad įmanoma. Pažvelk į jo dydį – pirmiausia reikia marinti sumo imtynininką badu. Kaip tu tą gali padaryti? Per akis ir ausis.

Tad sprendimą priimti turiu aš pats. Kai einu į tą degalinę, aš žinau, kas mane ten užkabins – pornografija. Todėl priimu sprendimą neieškoti tos lentynos ir primenu sau, kad

⁹ Kitaip tariant, juslių, vaizduotės ir geismo apmarinimas (vert. past.)

tokį sprendimą priėmiau dėl savo gražiosios žmonos ir visų išnaudojamų moterų. Todėl nuo šiol mes nebegalime sakyti, kad tai tiesiog *Google* vaizdai, o ne pornografija, *YouTube*, o ne pornografija, tai *Kamasutra*, o ne pornografija, tai tik *Victorija secret*, o ne pornografija. Šv. Paulius sako: *ištvirkavimas, visoks netyrumas ar godulystė tenebūna jūsų net minimi* (Ef 5, 3).

Štai kaip mes galime marinti sumo imtynininką badu ir ugdyti savitvardą. Kas mus stiprina? Sakramentai, malda, pasninkas, bičiulystė su tikėjimo broliais. Be to, mus stiprina fizinis darbas, hobis, sportas, aktyvi protinė veikla, gerų vyrų draugija. Mūsų kūnas yra skirtas gyventi, mes turime būti aktyvūs.

V. KANTRYBĖ IR ATKAKLUMAS

Kantrybė ir atkaklumas yra absoliučiai būtini. Kodėl? Nes jūsų žaizdos neatsivėrė per naktį ir tikriausiai per vieną naktį neužgis.

Kas nemyli, tas nepažino Dievo, nes Dievas yra meilė (1 Jn 4, 8).

Mes pažinome ir įtikėjome meilę, kuria Dievas mus myli. Dievas yra meilė, ir kas pasilieka meilėje, tas pasilieka Dieve, ir Dievas pasilieka jame (1 Jn 4, 16).

Himnas meilei (1 Kor 13) pasakoja, kokia ji yra. Pirmiausia, *meilė yra kantri*. Mes dažnai esame linkę galvoti, kad Dievas neturi kantrybės su mumis, kad mes jį erziname. Tai netiesa. Tokias niūrias mintis mums pakiša didysis kaltintojas – melo tėvas, *mūsų brolių kaltintojas, skundęs juos mūsų Dievui dieną ir naktį* (Apr 12, 10).

Mūsų Dievas yra toks geras ir toks kantrus. Jis – tas pats Dievas, kuris turėjo kantrybės su ištvirtėle Rahaba ir su svetimautoju Dovydu... Jis turėjo kantrybės su apaštalu Petru, kuris, suėmus Jėzų, triskart prie visų Jo išsigynė, sakydamas: *Aš nežinau, ką tu sakai, Aš nepažįstu to žmogaus!*... Dievas turėjo kantrybės ir su apaštalu Pauliumi, kuris prieš atsivertimą persekiojo krikščionis... Jis turės tos pačios kantrybės ir su tavimi. Kai ateiname pas kunigą išpažinties ir prašome atleidimo, Viešpats pasiima mūsų nuodėmes ir, nusviedęs jas už nugaros, nueina – nebereikia

jų ieškoti. Didžiausias malonumas Dievui yra atleisti mums, kurie atgailaujame. Jis trokšta išgelbėti mus nuo nuodėmės, labiau nei mama nori išgelbėti savo kūdikį iš degančio namo. Štai tokia Tėvo širdis. Jo Gailestingumas. Evangelijoje pagal Morkų sakoma: *Aš atėjau ne teisiųjų šaukti, o nusidėjėlių* (Mk 2, 17).

Šventajai Faustinai mūsų Viešpats sakė (Šv. Faustina, Dienoraštis. 723): *Kuo didesnis nusidėjėlis, tuo daugiau teisių turi į mano gailestingumą*¹⁰.

Šv. Kotrynos Sienietės veikale (Šv. Kotryna Sienietė, Dialogai. III, 31)¹¹ Jėzus jai kalbėjo: *Mano gailestingumas yra nepalyginamai didesnis už visas nuodėmes, kurias tik Mano kūriniai gali padaryti. Todėl man labai nemalonu, kai jie galvoja, jog jų padarytos nuodėmės yra didesnės už Mano gailestingumą. Jėzaus Širdis yra tarsi deganti krosnis.*

Mano mylima šv. Kūdikėlio Jėzaus Teresė

10 Šv. ses. M. Faustina Kovalska. (2014). *Dienoraštis. Dievo gailestingumas mano sieloje*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.

11 St. Catherine of Siena (1347–1380) Doctor of the Church. *The Dialogue*.

mirties patalė sakė (Ms C, 36v–37r)¹²: *Jaučiu, jeigu visos įmanomos nuodėmės slėgtų mano sąžinę, net tada atgailos kamuojama širdimi eičiau ir pulčiau į Jėzaus rankas, nes žinau, kaip Jis myli grįžtantį sūnų palaidūną. Ne, niekas negalėtų manęs išgąsdinti, nes aš žinau, ko man tikėtis iš Jo meilės ir gailestingumo. Žinau, kad visa ta daugybė įžeidimų vienos akies mirksniu išgaruotų, kaip vandens lašas, nutiškęs į degantį laužą. Ir anaipatol ne todėl, kad maloniu gailestingumu Gerasis Dievas apsaugojo mano sielą nuo mirtinos nuodėmės, su pasitikėjimu ir meile aš žengiu pas Jį.*



12 Šventoji Kūdikėlio Jėzaus ir Švenčiausiojo Veido Teresė. (2011). *Vienos sielos istorija. Autobiografiniai rankraščiai*. (3-asis leid.). Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.

Mes turime kantrų Dievą ir mums reikia turėti kantrybės šiame mūšyje.

Taigi, tyrumas nėra tikslas, kurio mes siekiame. Dažnai tikimės, kad prabusim vieną rytą ir galėsime pasakyti – „viskas, aš esu tyras“. Tačiau taip nenutinka. Tyrumas yra kasdienis pasirinkimas ir tai yra kasdienis mūšis. Mums iš tiesų reikia vyrų, kurie būtų ryžtingai visam laikui apsisprendę mesti pornografiją. Ne *tobulai* apsisprendę. Tiesiog tvirtai apsisprendę visam laikui to atsikratyti. Ir kai jie suklumpa, svarbiausia, kad vėl keltųsi. Svarbiausia yra atsikelti vienu kartu daugiau nei esate pargriuvę. Tai ir yra esminis skirtumas tarp apaštalų Petro ir Judo.

Viešpaties malonė nenustoja augti. Tik mes pavargstame, žiūrėdami į savo pačių bjaurumą. Šv. Chosemarija Eskriva yra pasakęs: *Pasauliui reikia vyriškumo ir tyrumo kryžiaus žygio, kuris sustabdytų ir panaikintų griaujamąjį darbą tų, kurie mano, kad žmogus tėra gyvulys. Tas kryžiaus žygis – tai jūsų darbas.*

MALDA

Dangiškasis Tēve, meldžiamēs Tau, dēkojame Tau, kad myli mus ir trokšti, kad visi žmonēs būtų išgelbēti ir pasiektų tiesos pažinimā. Tu nori, kad visā savo nerimā ir rūpesčius atiduotume Tau, nes rūpiniesi mumis. Palaimink mus, Viešpatie. Sunaikink melā, kuriuo tikējome, ir išgydyk mūsu žaizdas. Atiduodame visa tai j Dievo Motinos rankas ir meldžiamēs:

Sveika, Marija, malonēs pilnoji!
Viešpats su Tavimi!
Tu pagirta tarp moterų,
Ir pagirtas Tavo Sūnus Jēzus.
Šventoji Marija, Dievo Motina,
Melsk už mus, nusidējēlius,
Dabar ir mūsu mirties valandā. Amen.

TĖVAS PHILIP G. BOCHANSKI

TU ESI MYLIMAS

INFORMACIJA

APIE PORNOGRAFIJOS VARTOJIMĄ

IR KELIĄ Į LAISVĘ

REKOMENDACIJOS

Katalikų arkivyskupas leidinį *Tu esi mylimas* pripažįsta tinkamu įteikti po išpažinties, naudoti sielovadoje ar konsultuojant asmenis pornografijos vartojimo klausimu. Leidinys įkvepia ir teikia viltį nesuskaičiuojamai gausybei žmonių, kurie vargsta vaduodamiesi iš pornografijos spąstų:

„Nuoširdžiai pritariu šiai labai svarbiai knygelei. Tai puiki ir labai reikalinga iniciatyva – bravo „Catholic Answers“! Meldžiuosi, kad „*Tu esi mylimas*“ būtų plačiai išplatinta. Tai puiki knygelė, kurią galima dalinti klausykle.“ – vyskupas Jamesas Conley, Linkolno vyskupija, Nebraska, JAV.

„Pasakyti, kad pornografija yra nacionalinė epidemija, būtų per mažai. Be to, kad ji akivaizdžiai menkina tiek moteris, tiek ir vyrus, pornografija šiandien yra pagrindinis daugelio santuokų iširimo veiksnys, kenkiantis

visuomenės sveikatai ir vientisumui. „Tu esi mylimas“ yra nuostabi priemonė, išpažinties pagalba, pradedant žmogaus atsivertimą iš priklausomybės nuo pornografijos. Labai ją rekomenduoju.“ – Charles J. Chaput, O.F.M. Cap., Filadelfijos arkivyskupas, JAV.

„Pornografija šiandien yra tamsi paslaptis daugelio gyvenime. Dėl komunikacijos priemonių pažangos ji tapo prieinama kaip niekada anksčiau. Dažnai tie, kurie kenčia nuo jos, jaučiasi prislėgti ir bejėgiai. Čia pateikiami praktiški ir vilties kupini patarimai. Tai labai naudinga priemonė kunigams, kurie klausykloje susitinka su tais, kurie kenčia būdami priklausomi nuo pornografijos. „Catholic Answers“ teikia labai reikalingą vaistą, išleisdama „Tu esi mylimas“.“ – Julian Porteous DD, Hobarto arkivyskupas, Australija.

„Šiandien žmonės, to nesuvokdami, trokšta meilės, kurią jiems gali duoti tik Dievas. Jie ieško jos sielą naikinančiose klastotėse, tokiose kaip pornografija. Labai svarbu, kad jie sužinotų tikrąjį jiems reikalingos meilės šaltinį – patį Dievą – taip

pat praktinius būdus, kaip įveikti pornografiją. Štai kodėl „Catholic Answers“ leidinys „Tu esi mylimas“ yra toks aktualus ir gali padaryti didžiulę naudą sieloms.“ – Alexander Sample, Portlando, Oregono, arkivyskupas, JAV.¹³

¹³ <https://shop.catholic.com/>



TU ESI MYLIMAS

Pradėkime nuo to, nes **tai yra tiesa.**

Kas nors tau padavė šį lankstinuką, nes tu jam rūpi. Tas žmogus taip pat žino – nes tu jam pasakei – kad stengiesi atsikratyti įpročio žiūrėti pornografiją. Galbūt jau anksčiau jis yra tau davęs šį lankstinuką ir žino, kad jis vėl tau yra reikalingas. Bet tai nepakeitė jo požiūrio į tave, tad faktas išlieka:

Tu esi mylimas.

Tau svarbu žinoti, kad esi mylimas, nes pornografijos žiūrėjimas tėra atsakas į vieną iš pagrindinių žmogaus poreikių – būti mylimam: realūs žmonių tarpusavio santykiai būna sudėtingi, o pasitenkinimas virtualiais – lengvas. Pornografija tave įtraukia leisdamą pajauti ryšį su ekrane esančiais žmonėmis.

Tai sukuria apgaulingus santykius, kuriems nereikia nei pastangų, nei įsipareigojimų ir jokio pasiaukojimo – ko tikrai reikėtų santykiams su žmonėmis realiame gyvenime. Taigi, kai jautiesi vienišas, atsiskyręs ar nemylimas, pornografija gali labai stipriai tave įtraukti.

Pirmasis žingsnis norint įveikti potraukį pornografijai yra apsispręsti: **rinktis tikrus santykius**, vietoj netikrų. Norint pasirinkti šį variantą ir jo laikytis, reikia daug drąsos, tačiau nereikia pradėti nuo nulio. Tu jau turi ryšių, kuriais gali pasitikėti – tai ryšys su tuo, kas įdavė šią informaciją į tavo rankas.

Jis tau davė šį lankstinuką, nes tiki į Dievą ir tiki, kad **Dievas turi planą** tavo laimei. Planas apima tyrą širdį, tikrą meilę, tikrąją jėgą ir savikontrolę. „Dievas yra meilė“ (1 Jn 4, 8) ir Jis nori, kad patirtum Jo meilę tau šiame gyvenime ir amžinybėje. Dievas atsiuntė savo sūnų Jėzų Kristų, kad suteiktų tau malonę **išsilaisvinti** iš blogų įpročių ir pasirinkti Jo mokinio gyvenimą. Nes Dievas tave myli ir nori, kad tu būtum laimingas.

Tavęs laukia iššūkis. Ar rūpiniesi savimi taip, kaip tu rūpi Dievui? Ar gali taip save pamilti, kad norėtum to, kas tavo gyvenime yra geriausia ir drąsiai to siektum?

Prieš apsisprendžiant siūlau susipažinti su informacija, kodėl pornografija tave taip stipriai užvaldo. Nebijok sužinoti tiesos – Jėzus pažadėjo, kad tiesa padarys mus laisvus.



TAVO SMEGENYS IŠMOKO SIEKTI PORNOGRAFIJOS

Dievas sukūrė žmogaus smegenis, turinčias nuostabų sugebėjimą mokytis, tačiau smegenys nevertina. Jos gali priimti gerus dalykus ir išmokti gerų įpročių (dorybių), taip pat gali įsitraukti į blogus dalykus ir išsiugdyti blogus įpročius (ydą).

Kai žmogus žiūri pornografiją, smegenys imasi daugelio dalykų:

+ Fizinis ir emocinis susijaudinimas maitina smegenų „malonumo centrą“ cheminėmis medžiagomis, kurios suteikia ramybės ir geros savijautos jausmą visam kūnui. Laikui bėgant, smegenys išmoksta ieškoti šio susijaudinimo ir malonumo bei daro prielaidą, kad pornografijos žiūrėjimas yra greičiausias būdas tai pasiekti.

+ Malonūs jausmai slopina emocinius poreikius ir žaizdas. Smegenys išmoksta ieškoti stimuliacijos pornografijoje, kai patiri stresą, jautiesi įskaudintas, vienišas ar bandai susidoroti su varginančiomis emocijomis.

+ Smegenų dalis, kurianti prisiminimus, prisimena daugybę išorinių detalių, kurių tu turbūt net nepastebi. Vėliau, iš pažiūros nekalti dalykai aplinkoje gali atgaivinti prisiminimus, kurie paskatins žiūrėti pornografiją.

Daugeliui vyrų, įnikusių į pornografijos žiūrėjimą šis įprotis pradėjo formuotis dar ankstyvoje paauglystėje. Dažniausiai vaikai pirmą kartą

pornografiją pamato atsitiktinai – paspaudę nuorodą arba suradę žurnalą, tačiau vaikas jaučiasi kaltas net tada, kai tai nebuvo jo kaltė.

ANTI-PORNO GYVENIMIŠKAS PATARIMAS NR. 1

***Nešiojamuosius
kompiuterius laikyk
bendrose namų
patalpose ir nesinešk
planšetės ar
mobiliojo telefono į
miegamąjį.***



Pirmoji patirtis gali sukelti daug emocijų: smalsumą, susijaudinimą ir gėdą – viską vienu metu. Gėda ir kaltė dar labiau verčia grįžti prie pornografijos, nes atrodo, kad žvilgsnis į pornografiją bent šiek tiek laiko nuramina gėdos jausmą.

Kai įpranti ieškoti pornografijos dėl malonumo ir patogumo, **viskas tampa sudėtinga**. Tavo smegenys greitai pripranta prie malonumo, gaunamo žiūrint pornografiją, tad, norint pasiekti tą patį rezultatą, reikia vis didesnio stimulo. Kyla noras žiūrėti pornografiją dažniau ar rizikingesnėse situacijose arba pradėti žiūrėti ekstremalesnius vaizdus.

ANTI-PORNO GYVENIMIŠKAS PATARIMAS NR. 2

***Nesinaudok
internetu, kai
jautiesi vienišas,
nuobodžiaujantis ar
prastos nuotaikos.***



Betgi stresas neišnyko. **Pornografija neišsprendė tavo problemų – ji tik padėjo kurį laiką jų vengti.** Ir dažnai gėdos jausmas tik atskiria tave nuo mylimų žmonių, didina vienišumo jausmą.

Tavo įprotis žiūrėti pornografiją nesusiformavo per naktį. Tai buvo žiūrėjimo ir užtvirtinimo procesas. Pornografijos žiūrėjimas sukėlė fizinius pokyčius tavo smegenyse, taip pat emocinius ir psichologinius prisirišimus, kurių sunku atsisakyti. Todėl, norint nebežiūrėti pornografijos, vien tik gerų norų neužteks. Turi „perkrauti“ savo smegenis ir sukurti naujus emocinius ryšius, pakeisdamas senus įpročius naujais. Procesas bus sunkus, be to, prireiks laiko, kantrybės ir atkaklumo, tačiau **tu gali tai padaryti.**

Tai prasideda, kai tu priimi sprendimą kurti tikrus santykius: su Dievu, savimi ir kitais.



Tavo, kaip Dievo vaiko, sukurto pagal Jo atvaizdą ir panašumą, **pirmasis ir svarbiausias ryšys yra su** Dievu Tėvu, Sūnumi ir Šventąja Dvasia.

Pornografija kelia rimtą grėsmę šiems santykiams. Tai atitraukia tavo dėmesį, vaizduotę ir meilę nuo Dievo. Gėda apsunkina pasitikėjimą, kad Dievas tave myli ir bus su tavimi. Taip pat gali būti sunku melstis ir baugu eiti išpažinties. Nesėkmingi bandymai išsilaisvinti iš pornografijos nuvilia ir gali atrodyti, jog Dievas tavimi taip pat yra nusivylęs.

Tačiau tikrasis santykis su Dievu grindžiamas tuo, ką **Jis apie tave mano**, o ne atvirkščiai:

+ Dievas Tėvas yra „apstus gailestingumo“ (Ef 2, 4), ir jis atsiuntė savo viengimį Sūnų, kad tave rastų, išgydytų ir parvestų namo.

+ Jėzus, būdamas Dievo Sūnus, priėmė tikrą žmogiškąją prigimtį, „kaip ir mes, buvo visaip mėgintas“ (Žyd 4, 15). Jis atjaučia tavo silpnybes ir nori tau padėti nugalėti nuodėmę bei gyventi šventą gyvenimą, paklūstant Savo Tėvui.

+ Šventoji Dvasia „ateina pagalbon mūsų silpnumui. Mes juk nežinome, ko turėtume deramai melsti, todėl pati Dvasia užtaria mus

neišsakomais atodūsiais“ (Rom 8, 26) ir Ji padarys tavyje tai, ko negali padaryti pats.

Dievas kviečia tave atkurti jūsų santykius ir draugystę su Juo. Čia ir dabar ateik su Juo susitikti – **pradėk melstis**. Pripažink Jam savo silpnybes ir paprašyk Jo gailestingumo bei pagalbos. Jis duos tau malonę, kurios tau reikia norint įveikti pornografiją, bet **tu turi paprašyti**.

Galbūt tu jau prašei Dievo malonės. Na, paprašyk dar. Tada įprask Jo prašyti **kiekvieną dieną**. Kiekvieną vakarą skirk laiko apmąstyti savo kovas ir Jo malonės poreikį bei nepamiršk padėkoti Jam už tai, kas pasisekė. Vakaras taip pat yra tinkamas laikas skaityti Evangeliją ir pažinti Jėzų kaip realų asmenį, kuris yra tavo gyvenimo dalis. Atkreipk dėmesį į pasakojimus apie tai, kaip Jis elgiasi su nusidėjėliais ir vargšais.

ANTI-PORNO GYVENIMIŠKAS PATARIMAS NR. 3

*Prisimink, kad porno
žvaigždės ir aktoriai
yra aukos. Jie jaučiasi
įstrigę pornografijos
spąstuose kaip ir tu.*



Kaip ir bet kokie santykiai, tavo draugystė su Dievu patirs pakilimų ir nuosmukių. Galbūt tu jau ilgai meldiesi ir tau atrodo, kad nepastebi jokios pažangos. Nesisielok! Dievas kviečia **pasitikėti Juo** labiau nei savo jėgomis ar gerais ketinimais. Ir kai meldiesi net tada, kai nejauti jokio pokyčio, išmoksti į savo santykius žiūrėti ne vien tik kaip į pasitenkinimo šaltinį – ko tave išmokė pornografija – bet kaip į įsipareigojimo ir pasiaukojimo reikalaujantį dalyką.



TU IR BAŽNYČIA

Dievas kalbina kiekvieną asmeniškai, kreipiasi vardu, bet Jis nenori, kad būtum atsiskyręs nuo kitų. Jis nori, kad tu būtum Jo Bažnyčios dalis, **bendrustėje su kitais tikinčiais.**

Daug malonės, kurią Dievas nori tau suteikti, ateina per Bažnyčią, ypač per sakramentus. Dievas taip pat paskyrė kunigus mūsų ganytojais, kad savo pavyzdžiu ir tarnyste vestų mus šventumo keliu. Jei nori nugalėti nuodėmę, turi užmegzti gilesnį ryšį su Bažnyčia ir pasinaudoti dvasinėmis dovanomis, kurias ji teikia:

+ Išpažinties sakramentas gydo mūsų nuodėmių žaizdas ir įgalina mus pradėti viską iš naujo. Eik išpažinties pasitikėdamas Dievo gailestingumu, o ne bijodamas Jo teismo.

+ Šventoji Eucharistija mus suvienija su Kristaus auka ant kryžiaus ir maitina dvasiniu maistu. Kuo

dažniau lankykis šventose Mišiose ir, kai esi tinkamai pasirengęs (priėjęs išpažinties, gavęs išrišimą ir po to nepadaręs didelių nuodėmių), priimk Komuniją.

ANTI-PORNO GYVENIMIŠKAS PATARIMAS NR. 4

***Instaliuok
atskaitomybės ir
interneto filtravimo
programą savo
kompiuteryje ir
mobiliuose įrenginiuose.***

```
function(b,f){var  
  c=c.promise():th  
  write,b[2][2].lock),  
  n,f-1==d||a&&n.isF  
  new Array(d),k=ne  
  (a)?return n.ready.  
  iggerHandler&&(n(d).t  
  uif,A))function K()  
  attachEvent("onload  
  (t in n(l))break  
  stute;border:0;width  
  m,n,c.style.zoom  
  c?1:!b||b.  
  "true"==c?0:"false
```

+ Bažnyčia žemėje yra vienybėje su Šventųjų bendravimu Danguje ir su sielomis skaistykloje. Pasidomėk šventųjų gyvenimo istorijomis, ypač tų, kurie buvo žinomi dėl širdies tyrumo – kaip Šventasis Juozapas, ir tų, kurie stengėsi to siekti (Šv. Augustinas). Prašyk jų užtarimo.

+ Melskis ir prašyk Švč. Mergelės Marijos užtarimo. Santykio su šia nuostabia ir šventa moterimi sukūrimas gali padėti vyrams liautis žiūrėjus į moteris kaip į sekso objektus, o moterims – atrasti tą širdies tyrumą, kuris atveria jas Dievo valiai. Melskis rožinį, kad galėtum apmąstyti Marijos gyvenimą ir pamatyti Ją kaip meilės etaloną.

+ Apsvarstyk galimybę paprašyti kunigo, kuriuo pasitiki, reguliariai susitikti su tavimi išpažinties ar net būti tavo dvasios tėvu. Tai gali padėti tau geriau suvokti Dievo valią ir atidžiau atkreipti dėmesį į tai, iš kur kyla tavo kovos ir kas sukelia pagundas.

+ Atlik atgailos darbus ir aukok, kad ištreniruotum kūną paklusti savo valiai ir nuo savęs nukreiptum dėmesį į kitus. Tai gali būti kūno apmarinimas – pavyzdžiui, pasninkas, atsisakant mėgstamo maisto ar gėrimo. Taip pat išmalda ar labdara – pagalba kitiems, stokojantiems žmonėms.

+ Melskis už visus, kurie yra įstrigę pornografijos spąstuose: tuos, kurie ją kuria, tuos, kurie joje dalyvauja ir tuos, kurie ją vartoja. Prašyk Dievo suteikti Jo meilę ir malonę kiekvienam, kuriam reikia išeities.



TU IR TAVO ŠIRDIS

Kai stengiesi šventėti, tu nueini ilgą kelią savęs pažinimo link. Susidūręs su Dievu ir šventaisiais maldoje bei kalbėdamasis su kunigais ir kitais dvasiniais vadovais, gali daug sužinoti apie save.

Būk atviras sau apie savo sielos žaizdas ir poreikius. Tai padės suprasti, ko tu iš tikrųjų ieškai, kai jauti pagundą žiūrėti pornografiją. Juk negėda būti sužeistam ar turėti poreikių. **Jei parodysi savo žaizdas Dievui, Jis gali jas išgydyti.** Jei Dievui atskleisi savo poreikius, Jis gali parodyti, kaip juos patenkinti sveikais būdais.

Tai yra ilgalaikis tikslas, kuriam įgyvendinti reikės atkaklumo ir strategijos. Štai keletas dalykų, kuriuos gali padaryti:

+ Pažvelk į savo gyvenimą ir pamėgink prisiminti, kaip pradėjai žiūrėti pornografiją ir kada viskas pakrypo blogyn. Pabandyk pamatyti šias akimirkas platesniame kontekste ir nustok save kaltinti už praeities patirtis, kuriose nebuvo tavo kaltės.

+ Rašyk dienoraštį ir kiekvieną dieną pasižymėk kaip jautiesi, kas vyksta ir kada patiri gundymus. Laikui bėgant, tau pavyks atpažinti žmones ar situacijas, kurios sukelia pagundas.

+ Būk sąžiningas pats sau apie pornografijos įtaką savo gyvenimui ir santykiams. Jei rizikavai ar įskaudinai kitus žmones, pripažink tai ir sąžiningai įsipareigok daugiau to nebedaryti.

+ Pagalvok apie laikus, kai sugebėdavai atsiriboti nuo pornografijos, ir pabandyk prisiminti, kaip tada jauteisi. Atpažink ramybės, laisvės ir

džiaugsmo akimirkas – dėl tokių akimirkų verta ir toliau stengtis.



TU IR KITI

Pirmasis komentaras, kurį Dievas išsakė apie pirmąjį savo sukurtą žmogų, buvo: „Negera žmogui būti vienam“ (Pr 2, 18). **Tu esi sukurtas meilės santykiui**, ir žmonės, kuriuos Dievas atsiuntė į tavo gyvenimą, gali padėti tau tapti tokiu žmogumi, kokiu būti Jis tave ir sukūrė.

Gali būti baugu pagalvojus, kad pasakoji kitiems apie savo kovą su potraukiu pornografijai. To tikrai neturi žinoti visi, dažnam su tokia žinia sunku susitaikyti. Tačiau **pasidalinimas šia kova** su artimu draugu, draugais arba su palaikymo grupe gali labai pagelbėti, ypač jei gali kalbėtis su žmonėmis, kurie supranta, su kuo tu susiduri, kurie patys yra tai patyrę. Jei surizikuosi būti atvi-

ras, gali būti maloniai nustebintas, nes iš tiesų žmonės stengsis tave palaikyti.

Vienam pačiam kovoti su potraukiu pornografijai tikrai nėra gera mintis. Atsimink, kad tai, jog esi netobulas ir pažeidžiamas, nedaro tavęs nemylimo. Siekti kitų žmonių pagalbos nėra silpnybė ir nereikia to gėdytis. Tiesą sakant, kuo daugiau galėsi dalintis savo gyvenimu su kitais tikruose santykiuose, tuo stipresnis tapsi.

ANTI-PORNO GYVENIMIŠKAS PATARIMAS NR. 5

***Apsvarstyk galimybę
paprašyti gero draugo,
globėjo ar dvasios tėvo
būti tavo palaikymo
komandos dalimi.***



Kai jau įstengi pasitikėti draugu ar globėju, jie ilgainiui gali padėti nebežiūrėti pornografijos

ir formuoti gerus įpročius. Turėtum naudoti interneto filtrą (pavyzdys šio lankstinuko pabaigoje), kuris blokuoja pornografiją tavo kompiuteryje, o dauguma programų leidžia tau nustatyti globėją ar draugą kaip „atskaitomybės partnerį“. Jis gaus ataskaitas apie tavo lankomas interneto svetaines, o kai kurie filtrai netgi siųs teksto pranešimus, kai bandysi pasiekti pornografiją. Tai primins tau, kad nesi vienišas, o tavo atskaitomybės partneris galės susisiekti su tavimi ir padėti.

Gyvenime, o ypač artimuose santykiuose itin svarbu rūpestis ir pagarba vienas kitam. Pornografijos žiūrėjimas gali pridaryti daug žalos santykiams su mergina ar sužadėtine ir **griauti santuoką.**

Pornografija pakeis tavo požiūrį į žmoną ar merginą ir iškreips tavo lūkesčius. **Tu sugriauti jos suteiktą pasitikėjimą**, kai tavo dėmesys krypsta į virtualią moterį kaip į seksualinio ir emocinio pasitenkinimo šaltinį, net jei tai buvo „tik“ fantazija, o ne „realus gyvenimas“. Gėda

verčia tave slapukauti, slopinti savo sąžinę ir tai taps kliūtimi jūsų santykiuose.

Tu turi į šį reikalą žiūrėti rimtai:

+ Nustok sau kartoti, kad pornografija niekam nekenkia. Kai eisi išpažinties, pasakyk kunigui, ar esi vedęs, ar drauguoji su mergina, ir prisipažink, kad buvai jai neištikimas žiūrėdamas pornografiją.

+ Pasitark su savo kunigu, dvasios tėvu ar globėju, ar verta pasikalbėti su savo žmona ar mergina apie savo kovą ir, jei taip, apie geriausią būdą tą padaryti. Kartu sukurkite ilgalaikę strategiją, kaip atsakyti į jos klausimus ir atkurti pasitikėjimą jūsų santykiais.

+ Prisimink tuos laikus, kai vengei su ja kalbėtis apie skaudžius dalykus ir jautei pagundą verčiau pasijusti patogiai ir pasinerti į pornografiją. Mokykis nuoširdžiai su ja bendrauti apie savo emocijas ir poreikius, būti patikimas ir palaikantis.



NEPRARASK VILTIES!

Pripažinti tiesą apie pornografiją ir jos poveikį tavo sielai ir santykiams gali būti sudėtinga. Kartais atrodo, kad nieko neįmanoma pakeisti ir geriau net nemėginti.

Žinoma, permainos yra sunkios, tačiau toks pokytis, apie kurį mes kalbame, yra tai, ko trokšta Dievas ir mes turime Jo pažadą, kad **„Dievui nėra negalimų dalykų“** (Lk 1, 37). Ar prireiks daug jėgų ir atsidavimo, galbūt daugiau, nei jautiesi turįs dabar? Tikriausiai. Ar Dievas tai žino? Be abejonės. **Jis jau turi planą, kaip tau padėti padaryti tai, ko negali padaryti pats.** Vilties dorybė leidžia tau pasitikėti Dievo planu ir pasikliauti jo pagalba, net kai nematai kelio ar eini pats vienas.

Ar girdėjai Šventojo Rašto pasakojimą (Jn 8, 3–11), kaip fariziejai atvedė pas Jėzų moterį,

pagautą svetimaujančią? Jie norėjo, kad Jis ją pasmerktų už šią gėdingą seksualinę nuodėmę. Tačiau Jis priminė aplink susirinkusiai miniai, kad **visi jie yra nusidėjėliai**, todėl neturi teisės smerkti vienas kito. Tada Jis atsisuko į moterį ir su meile ištarė šiuos žodžius:

„Niekas tavęs nepasmerkė? Nė aš tavęs nepasmerksiu. Eik ir daugiau nebe nusidėk.“ (Jn 8, 10-11).

Tu laikai šį lankstinuką, nes yra norinčių, kad išgirstum Jėzų tariant šiuos žodžius *tau*. Dabar tu gali rinktis. **Priimti tikrą meilę, rinktis tikrus santykius**, ir, padedant Dievui, Bažnyčiai ir kitiems, šiandien pradėti **eiti nauju gyvenimo keliu**. Pa-keisti savo gyvenimą ir daugiau nebe nusidėti.

„Siela, kuri pasitikės mano gailestingumu, yra laimingiausia, nes aš pats dėl jos stengiuosi.“ –
Jėzus tarė Šv. Faustina.



JĖZAU, PASITIKIU TAVIMI

IŠPAŽINTIS YRA PIRMAS ŽINGSNIS. ATSKAITOMYBĖ YRA ANTRAS.

Pasikartojantis pornografijos žiūrėjimo ir kitų seksualinių nuodėmių išpažinimas gali kelti nusivylimą savimi, tačiau mūsų gailestingasis Tėvas žada pergalę tiems, kurie kovoja su nuodėme.

Neprarask vilties. Pradėk išsilaisvinimo nuo pornografijos kelionę naudodamasis „CovenantEyes“ atskaitomybės ir interneto filtravimo paslaugomis.



CovenantEyes™

COVENANTEYES.COM

Naudok reklaminį kodą „CATHOLICANSWERS“
30 dienų nemokamam bandomajam laikotarpiui





PAPILDOMA MEDŽIAGA IŠ ĮVAIRIŲ ŠALTINIŲ

LK 17, 11–19
„IR BEEIDAMI
JIE PASVEIKO“

Bet koks smurtas prieš moterį – tai Dievo, gimusio iš moters, išniekinimas. Per moters kūną atėjo žmonijos išganymas. Mūsų požiūris į moters kūną yra mūsų žmoniškumo rodiklis.

Popiežius Pranciškus¹⁴

Pirmąją 2020 m. dieną aukodamas šv. Mišias popiežius Pranciškus pakvietė pažaboti moters orumą žeminantį vartotojiškumą. Dažnai moterys patiria smurtą ir įvairių formų išnaudojimą. Taip pat ir išnaudojimą pornografijai. Nebegalime ignoruoti to, kad kas pagal Dievo planą turėtų būti santuokinio savęs dovanojimo ir meilės išraiška, dėl pornografijos tampa vartojimu ir neretai pasimėgavimu kito kančia. „Aš manau, kad hard core interneto pornografija yra stipriausias

¹⁴ *Aleteia.org* interneto svetainė. (2020). [Pope begins new year calling for end to consumerism that sacrifices women's bodies](#)“.

piktojo ginklas, griauantis šeimą ir žmonių gyvenimus XXI a. Amerikoje, – įvardijo Ričardas Landas. – Atėjo laikas ištraukti galvas iš smėlio, tam, kad tai suvokę apsivilkume visais Dievo šarvais ir apsisaugotume nuo svilinančių blogio strėlių“¹⁵. Nuo 1989 m. įvykdytos mirties bausmės serijiniam žudikui ir prievartautojui Tedui Bاندžiui, įspėjusiam apie pornografijos poveikį praejo daug metų¹⁶. 2019 m. Džonatanas Van Marenas (Jonathon Van Maren) savo straipsnyje aiškiai sako, kad drastiškai populiarėjanti smurtinė pornografija daro tiesioginę įtaką žmonių tarpusavio santykiams ir vis daugiau moterų liudija patiriančios pažeminimą ir smurtą ne iš anoniminio prievartautojo, bet iš savo intymaus partnerio¹⁷. Yra duomenų, leidžiančių teigti, kad pornografija susijusi su realiu smurtu prieš moteris, prostitucija, prekyba žmonėmis, seksualiniais iškrypimais

¹⁵ *Baptist Convention of Maryland/Delaware* interneto svetainė. (2013). *Anti-pornography initiative launched at SBC*.

¹⁶ Mažesniųjų brolių kapucinų interneto svetainė. (2017). Stop pornografijai. Ištrauka iš žurnalo „Mylėkite vienas kitą“, 2012 m. Nr. 1.

¹⁷ *Lifesite news* interneto svetainė. (2019). „More evidence that porn leads men to abuse women – and sometimes kill them“.

bei seksualiniais nusikaltimais prieš vaikus.

Seksualinė priklausomybė yra lyg stabas, nes ji užima tą vietą, kurią užimti gali tik Dievas. Tą tuštumą bandome užpildyti savo jėgomis.

Tonis Dolfo-Smitas,
ekumeninės sielovados bendruomenės
„Kelionė“ tarnystės Kanadoje vykdomasis
direktorius¹⁸

Priklausomybė yra tarsi atsivėrusi didžiulė sielos tuštuma, kurioje nėra sveiko meilės santykio su savimi, su Dievu, su kitais... Tą tuštumą bandome užpildyti kūniškai: valdyti, turėti ir tenkintis, kažkuo užsikišti, pabėgti, nebejausti... Šis leidinys yra bandymas kalbėti apie priklausomybę nuo pornografijos su viltimi, kad tai paskatins susimąstyti, diskutuoti, ieškoti atsakymų ir galbūt keisti savo gyvenimą.

¹⁸ Bernardinai.lt interneto dienraščio svetainė. (2019). [Seksualinė priklausomybė viena sudėtingiausių.](#)

DIEVAS *NENURAŠO* NEI VIENO

Man didžiulį įspūdį paliko šventojo Baltramiejaus Longo (Bartolo Longo, 1841–1926 m.) gyvenimo liudijimas. Rašoma, kad jis iš velnio kunigo tapo Katalikų Bažnyčios palaimintuoju, kalbėdamas rožinį. Jaunystėje aktyviai dalyvavęs okultizmo praktikose, vėliau tapęs satanistų sekto kunigu, kartą eidamas, išgirdo paslaptinę balsą, kuris jam sakė: „jei platinsi šią maldą, išsigelbėsi“. Šitas paraginimas paliko ypatingą žymę, jis paliko sektą, pradėjo melsti rožinio maldą ir tapo dominikonų Trečiojo ordino nariu. Popiežius Jonas Paulius II jį paskelbė palaimintuoju 1980 metais, pavadindamas „rožinio apaštalu“.¹⁹ Jei koks šventasis galėtų būti artimas priklausomiems žmonėms, tai tikrai yra Baltramiejus Longo. Skamba neįtikėtina, bet

¹⁹ Vysk. Dariaus Trijonio FB įrašo ištrauka, parengta pagal *Aleteia.org* svetainės informaciją. (2018). „Šiek tiek rožinio (rožančiaus) istorijos...“

orgijos, narkotikai, okultizmas ir juodosios mėsos – net tai neatskyrė jo nuo Dievo meilės. Artimieji meldėsi už jį, galiausiai, jis atliko išpažintį ir nutarė keisti gyvenimą. Meldėsi rožinį, platino šią maldą. Jo atsivertimas paveikė visą Pompėjos miestą. Dievo gailestingumas nesuvokiamas, jis matyti užkietėjusių nusidėjėlių atsivertime...

Šventasis Baltramiejau Longai, šventojo Rožinio apaštale, melski už mus.

PRIPAŽINTI, KAD MAN REIKALINGA KITŲ ŽMONIŲ IR DIEVO PAGALBA

Šventajame Rašte Jėzus sako: *Štai aš stoviu prie durų ir beldžiu: jei kas išgirs mano balsą ir atvers duris, aš pas jį užeisiu ir vakarieniausiu su juo, o jis su manimi* (Apr 3, 20). Neįmanoma padėti žmogui, kuris neigia, nenori ir nepriima pagalbos. Neatidaro durų Dievo malonei. Tokiu atveju galima tik melstis už jį. Tačiau priklaus-

mybė gali paskatinti pripažinti: „aš nesu pakankamas pats sau, aš negaliu pats savęs išlaisvinti (ir išganyti), todėl man reikalinga kitų žmonių ir Dievo pagalba...“ Gera pradžia būtų pasakyti: „Dieve, išlaisvink mane iš visų priklausomybių, atiduodu savo gyvenimą į Tavo rankas.“

BENDRADARBIAUTI SU VIEŠPAČIU



Apaštalas Paulius Laiške efeziečiams išvardina dvasinės kovos ginklus. ***Svarbiausia pasiimkite tikėjimo skydą <...> ir Dvasios kalaviją – Dievo žodį*** (Ef 6, 16–17). Šventajame Rašte pasakojama, kad pats Jėzus dykumoje buvo velnio gundomas ir gundymą atrėmė Dievo žodžiu, tardamas Šventojo Rašto eilutes (Lk 4, 1–13). Todėl norėdami iš esmės kreipti savo gyvenimą link Dievo ir išsilaisvinti iš priklausomybės, turime pakeisti savo mąstymą. Pažinti Dievą protu ir pradėti mąstyti Jo, o ne žmonių mintimis. Kaip tą padaryti? Krikščionys tiki, kad Šventasis Raš-

tas yra parašytas žmonių, tačiau įkvėptas Šventosios Dvasios. Dievas kalbina kiekvieną labai asmeniškai. Yra daugybė liudijimų, kad kasdienis Šventojo Rašto skaitymas gali pakeisti protą, širdį ir gyvenimą.

Štai tik keletas eilučių, kuriose randame daug paguodos ir Dievo pažadą padėti:

Dievas taip pamilo pasaulį, jog atidavė savo viengimį Sūnų, kad kiekvienas, kuris jį tiki, nepažūtų, bet turėtų amžinąjį gyvenimą. (Jn 3, 16) Galime skaityti: „Dievas taip pamilo mane...“

Budėkite ir melskitės, kad nepatektumėte į pagundą. Dvasia ryžtinga, bet kūnas silpnas (Mt 26, 41);

Jums tekę išmėginimai tėra žmogiški. Dievas ištikimas. Jis neleis jūsų mėginti virš jūsų jėgų, bet padarys, kad galėtumėte atlaikyti išmėginimą (1 Kor 10, 13);

Nes jūs esate išgelbėti malone per tikėjimą, ir tai ne iš jūsų – tai Dievo dovana (Ef 2, 8).

Daugelyje vietų Jėzus sako: eik, tavo tikėjimas išgelbėjo tave; didis tavo tikėjimas, tebūnie, kaip tu prašai; tavo tikėjimas išgydė tave (plg. Lk 17, 19; 18, 42; 7, 50; 8, 48; Mk 5, 34; 10, 52; Mt 9, 22; 15, 28).

Jėzus gydo ir laisvina per tikėjimą ir ryšį su Juo, ir tai yra Dievo dovana, o ne atlygis už sukalbėtas maldas, litanijas ar atliktas dvasines praktikas. Negaliu kontroliuoti Dievo, Jo neįmanoma papirkti, įkalbėti ar sudaryti maginio sandorio „aš Tau – Tu man“. Taip pat klaidingas yra kitas kraštutinis – manyti, kad nuo manęs niekas nepriklauso ir viskas jau „nulemta“. Nusprendęs bendradarbiauti su Viešpačiu aš priimu atsakomybę už savo gyvenimą ir darau tai, ką galiu, o visa kita pavedu Dievo gailėstingumui. Ir vis labiau pasitikiu Juo, o ne tik savimi. Taigi, kur aš galiu sutikti Jėzų Kristų ir leisti Jo perkeičiamas? Šventos Mišios, Sakramentai, Dievo žodis, malda ir tikinčiųjų bendruomenė.

MUS STIPRINA SAKRAMENTAI

Interneto svetainės *The Catholic Gentleman* įkūrėjas ir redaktorius Semas Guzmanas (Sam

Guzman) straipsnyje „13 ginklų kovai su priklausomybe nuo pornografijos“ rašo: „Eucharistija yra stiprybės jėga. Taip yra todėl, kad Eucharistija yra pats Kristus. Tūkstančiai šventųjų liudija, jog nėra nuodėmės gydymo, kuris būtų galingesnis nei dažnas Jėzaus priėmimas Šventojoje Komunijoje. Dažnai priimkite Komunią, priimkite su atsidavimu, tai gali pakeisti jūsų gyvenimą.“²⁰

Pats žodis „sakramentas“ kilęs iš lotynų kalbos. Viena jo reikšmių yra kareivio priesaika vėliavai; šia prasme sakramento vardas tiko Krikštui, kuris primena tikinčiojo priesaiką Dievo karalystės vadui Kristui. Sakramentai yra tartum iš Jėzaus Kristaus kūno „išėjusi jėga“, skirta gydyti visą žmogų, jo kūną ir sielą. Laikui bėgant Bažnyčia išskyrė septynis ypatingus būdus – sakramentus, per kuriuos Dievas ateina į mūsų gyvenimą ir teikia malones. Tai Krikštas, Sutvirtinimas, Švč. Sakramentas, Susitaikymas (išpažintis), Kuni-gystė, Santuoka ir Ligonių patepimas.²¹

20 The Catholic Gentleman interneto svetainė, Sam Guzman. (2015). „Fight or Die: 13 Weapons for Combatting Porn Addiction“.

21 Šiaulių Švč. M. Marijos Nekaltojo Prasidėjimo parapijos interneto svetainė. (2019). „Sakramentai“.

IŠPAŽINTIS IR DVASINIS PALYDĖJIMAS

Dabar madinga sakyti: „aš esu ...holikas, esu priklausomas“. Taip, pripažinti savo ligas ir prisirišimus yra svarbu. Vienas iš esminių dalykų – pripažinti savo silpnybes, ribas ir ten budėti. Visi esame nusidėjėliai, nusidedame. Tačiau kaip neperlenkti lazdos? Ar pastebėjote, kad žmogus, nusiukęs nuo Dievo ir įpratęs nusidėti, ilgainiui taip susitapatina su nuodėme, kad ima manyti esąs nieko nevertas, ir nebenori susitikti su Dievu, susitaikyti, atsiprašyti, kad užsiteršė mintis, protą, kūną ir savo vidų? Dievas vis tiek jo ieško, o žmogus slepiasi krūmuose, kaip nusidėjęs Adomas rojaus sode. Taigi kam reikalinga išpažintis? Labai svarbu atleidimas, atgaila, pažadas taisyti. Bet vis dėlto svarbiausia, kad išpažintis sugrąžina mums mūsų tapatybę: aš nesu mano praeitis, aš nesu tos klaidos, aš nesu tos nuodėmės, kurias aš padariau – aš esu mylimas Dievo Tėvo vaikas ir šiandien aš pradedu gyventi naujai. Priklausomybė parklupdo ir sugniuždo. Tačiau ir klūpant galima pakelti akis į Viešpatį Jėzų, kuris kantriai ir su meile nuvalo nuodėmes

savo krauju. Ant kryžiaus Jis numirė už mūsų visų nuodėmes, atpirko mus, kad nebevergautume nuodėmei ir turėtume amžinąjį gyvenimą. Dievas pakelia iš nuopuolio, nuplauna ir užgydo žaizdas...

Kun. Edas Brumas OMV (Ed Broom) straipsnyje „Dešimt būdų nugalėti kovoje su pornografija“ rašo: „Žmogus negali laimėti mūsų su priklausomybe nuo pornografijos, būdamas vienas. Šioje kovoje labai svarbi yra išpažintis ir dvasios tėvo pagalba. Tai yra svarbu ir būtina dėl keleto priežasčių. Dievo malonė ir gydymas ateina per išpažintį, nes tai yra Susitaikinimo sakramentas, pavestas teikti tik kunigams. Be to, žmogui, kuris stengiasi įveikti rimtą priklausomybės nuo pornografijos problemą, reikalingas dvasios tėvas, kuriam jis būtų atskaitingas, o dvasios tėvas jį išklausytų ir jam patartų. Todėl Dvasios tėvas yra būtinas. Kunigas-nuodėmklausys ir dvasios tėvas gali būti tas pats asmuo, arba jie gali būti du skirtingi asmenys. Šventasis Ignacas Lojola atkakliai tvirtino, kad norint nugalėti priešą, pagunda turi būti atskleista, ištempta į šviesą! Vel-

nias dirba tamsoje ir paslapyje!“²² Mato Frado pranešime aptarti tik keli maldos būdai – rožinio malda ir adoracija, tačiau norint iš viso dvasinės kovos ginklų arsenalo išsirinkti sau tinkamiausius šiuo gyvenimo momentu geriausia yra klausti kunigo. Panašiai kaip ir sportuoti galima individualiai, bet profesionalūs sportininkai tariaisi su treneriu, kuris turi tam reikalingų žinių, įvertina silpnas sportininko vietas, stebi jo pažangą, periodiškai parenka krūvį ir treniruočių apimtis. Taip ir dvasinėje kovoje.

MALDA



Maldoje aš ateinu į susitikimą su Dievu, su konkrečiu asmeniu (kreipiuosi į Jėzų, Dievą Tėvą ar Šventąją Dvasią), kuris mane myli ir priima tokį, koks esu, su viskuo. Galiu kalbėti savais žodžiais, galiu būti tyloje (Švč. Sakramento adoracija). Jei kada nors buvote įsimylėję,

²² *The Catholic Gentleman* interneto svetainė, Kun. Ed Broom OMV. (2018). „[Ten Ways to Win the Battle Against Porn](#)“.

žinote, kad su mylimu asmeniu yra gera būti kartu tyloje. Dievas turi galią perkeisti mane, jei tik Jam tai leisiu. Maldos formos yra labai įvairios, tačiau svarbiausia nuoširdus santykis, o ne technika. Dievas turi galią perkeisti ne tik mane. Matas Fradas ir Brolis Gediminas Numgaudis OFM žmogui, negalinčiam iš galvos išmesti matytų vaizdų, siūlo melstis už tas moteris, kurias matė pornografijoje.²³ Ne priešintis ar bandyti negalvoti, o melstis už jas. Įsivaizduokime, kad daug žmonių, kurie yra priklausomi nuo pornografijos, meldžiasi vieni už kitus, už tuos, kurie yra kitoje ekrano pusėje, kurie kuria, dalyvauja, iš to pelnosi. Juk malda pasiekia ten, kur mes negalime. Ir atveria kelią Dievo veikimui ir Jo pergalei pirmiausia mūsų pačių, mūsų artimųjų ir daugelio kitų žmonių gyvenimuose.

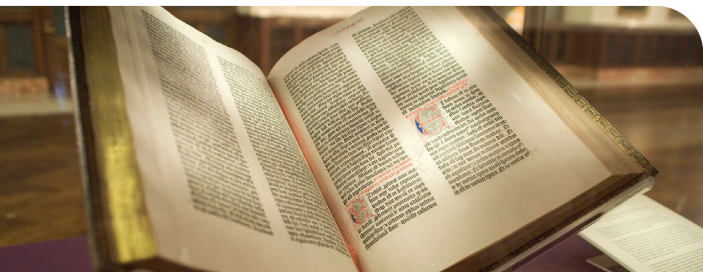
ŠVENTASIS RAŠTAS

Galima sakyti, kad Šventasis Raštas yra gyvenimo būdo vadovas, kuriame pasakojama, koks

²³ Youtube vaizdo įrašas. Brolis Gediminas Numgaudis OFM. (2011). „Apie nuogo kūno šventumą“.

yra Dievas (Kūrējas – mylintis Tēvas, pasaulio atpirkējas Jēzus Kristus ir Šventoji Dvasia – trečiasis asmuo, jų meilės ryšys); kas esu aš (mylimas vaikas) ir kaip turėčiau gyventi šiame pasaulyje (mylėti Dievą ir savo artimą, daryti gera ir vengti blogo).

Pradedant maldą, o ypač skaitant Šventąjį Raštą „prisijungimo slaptažodis“ yra Šventosios Dvasios kvietimas: „Ateik Šventoji Dvasia“.



Be Šventosios Dvasios pagalbos Dievo žodis gali būti tik sausas tekstas, kuriame Dievas tyli. Šventojo Rašto ištraukas klausome ir apmąstome Šventųjų Mišių metu.

Šventąjį Raštą galite įsigyti artimiausiame katalikų knygyne, skaityti internete: <http://biblija.lt/>.

Svetainėje <https://lk.katalikai.lt/> rasite Dievo žodį kiekvienai dienai.

Interneto puslapyje <http://kasdienapmastau.lt/> kasdien įdedama meditacija pagal dienos evangeliją. Krikščioniška meditacija yra Dievo žodžio skaitymas ir apmąstymas.

Parapijose veikia *Lectio Divina* maldos grupės, kuriose žmonės kartu meldžiasi skaito, apmąsto, dalinasi tuo, ką kiekvienam kalba Šventasis Raštas šiandien.

Labai sveika įrėminti dieną maldoje. Atsiranda tam tikras maldos ir darbo ritmas. Šiais laikais daug laiko praleidžiame naršydami internete. O gal galima pabandyti bent kelias minutes skirti maldai ir pažiūrėti, kas bus?

Jau senovėje krikščionys tam tikromis valandomis pasišvęsdavo maldai. Tokio pobūdžio bendra malda ilgainiui įgavo nustatytą Valandų formą. Valandų liturgija yra Bažnyčios malda, per kurią šlovinimu, dėkojimu bei prašymu pašvenčiamas visas dienos valandų ciklas ir visa žmogaus veikla. Kadangi meldžiamasi visame pasaulyje, dėl laiko skirtumų yra palaikoma nuolatinė malda. Taip kartu galime šlovinti Dievą,

mūsų Tėvą, ir prašyti visam pasauliui išganymo. Atnaujinama automatiškai ir prieinama jau ir internete: <https://vl.katalikai.lt/>.

PASIAUKOJIMAS ŠVENČIAUSIAJAI MERGELEI MARIJAI

Semas Guzmanas straipsnyje „13 ginklų kovai su priklausomybe nuo pornografijos“ rašo: „Kai esi šalia Marijos, esi artimas ir Šventajai Dvasiai bei visoms malonėms, kurių tau reikia, kad įveiktum nuodėmę. Prašyk jos užtarimo, ir tu nugalėsi. Galiu patvirtinti, kad pasiaukojimas Marijai pakeitė mano gyvenimą²⁴“

ŠV. LIUDVIKO DE MONFORO PASIAUKOJIMO AKTAS ŠVČ. NEKALČIAUSIOSIOS MARIJOS ŠIRDŽIAI

Aš (pasakyti savo vardą), neištikima(-s) nusidėjėlė (nusidėjėlis), atnaujinu ir sutvirtinu šiandien savo krikšto įžadus, sudėdama(-s) juos į Tavo, o Nekalčiausioji Marija, rankas.

²⁴ *The Catholic Gentleman* interneto svetainė, Sam Guzman. (2015). „Fight or Die: 13 Weapons for Combatting Porn Addiction“.

Aš visam laikui atsižadu piktosios dvasios, jos puikybės ir visiškai atsiduodu Jėzui Kristui, įkūnytajai išminčiai, pasiryžusi (pasiryžęs) būti Jam labiau ištikima(-s), negu kada nors buvau iki šiol.

Visų dangaus gyventojų akivaizdoje aš šiandien išsireнку Tave savo motina ir numylėtine.

Aš Tau pavedu ir pašvenčiu savo kūną ir sielą, savo turtus, išorinius ir vidinius, ir net savo nuopelnų vertę praeityje, dabartyje ir ateityje. Tau palieku pilną ir visišką teisę į tai, kas man priklauso, be jokios išimties valdyk visa pagal savo norą, kad visa tai būtų skirta didesnei Dievo garbei. Pasiaukoju visam laikui, kol gyvensiu šioje žemėje ir amžinybėje. Amen.²⁵

ŠVČ. MERGELĖS MARIJOS ROŽINIS

Tai rožių vainikas Marijai, kuriame telpa viskas – rūpesčiai, džiaugsmas, viltys. Marija yra galinga mūsų užtarėja, todėl rožinio malda yra tarsi dieviškosios meilės ginklas prieš nuodėmę, blogį ir netvarką.

²⁵ Maldynėlis *Gelbėk mane, Dieve*. (2002). J. Miškinienės religinės atributikos įmonė.

ROŽINIO MALDOS

*TIKIU Į DIEVĄ TĖVĄ visagalį, * dangaus ir žemės
Sutvėrėją; * ir į Jėzų Kristų, * vienatinį Jo Sūnų,
mūsų Viešpatį, * kuris prasidėjo iš Šventosios
Dvasios, * gimė iš Mergelės Marijos, * kentėjo
prie Poncijaus Piloto, * buvo prikaltas prie
kryžiaus, * numiręs ir palaidotas; nužengė į
pragarus; * trečiąją dieną kėlėsi iš numirusiųjų;
* įžengė į dangų; * sėdi visagalio Dievo Tėvo
dešinėje, * iš ten ateis gyvųjų ir mirusiųjų teisti.
Tikiu į Šventąją Dvasią, * šventąją visuotinę
Bažnyčią, * šventųjų bendravimą, * nuodėmių
atleidimą, * kūno iš numirusiųjų prisikėlimą * ir
amžinąjį gyvenimą. Amen.*

*TĖVE MŪSŲ, kuris esi danguje! * Teesie šventas
Tavo vardas, * teateinie Tavo karalystė, *
teesie Tavo valia * kaip danguje, taip ir žemėje.
Kasdienės mūsų duonos duok mums šiandien
* ir atleisk mums mūsų kaltes, * kaip ir mes
atleidžiame savo kaltininkams. * Ir neleisk mūsų
gundyti, * bet gelbėk mus nuo pikto. Amen.*

*SVEIKA, MARIJA, malonės pilnoji! * Viešpats su*

*Tavimi! * Tu pagirta tarp moterų ir pagirtas tavo
Sūnus Jėzus. Šventoji Marija, Dievo Motina,
* melsk už mus, nusidėjėlius, * dabar ir mūsų
mirties valandą. Amen.*

*GARBĖ DIEVUI – Tėvui ir Sūnui, * ir Šventajai
Dvasiai. Kaip buvo pradžioje, dabar ir visados, *
ir per amžius. Amen.*



ROŽINIO KALBĖJIMO SCHEMA²⁶

I. DŽIAUGSMO SLĖPINIAI (pirmadienį ir šeštadienį)

1. Angelas apreiškia Marijai Dievo Sūnaus įsikūnijimą
2. Marija lanko šv. Elzbietą
3. Gimsta pasaulio Atpirkėjas
4. Išganytojas auojamas šventykloje
5. Viešpats Jėzus randamas šventykloje

II. ŠVIESOS SLĖPINIAI (ketvirtadienį)

1. Jėzaus krikštas Jordane
2. Vestuvės Kanoje
3. Dievo Karalystės skelbimas
4. Atsimainymas
5. Eucharistijos įsteigimas

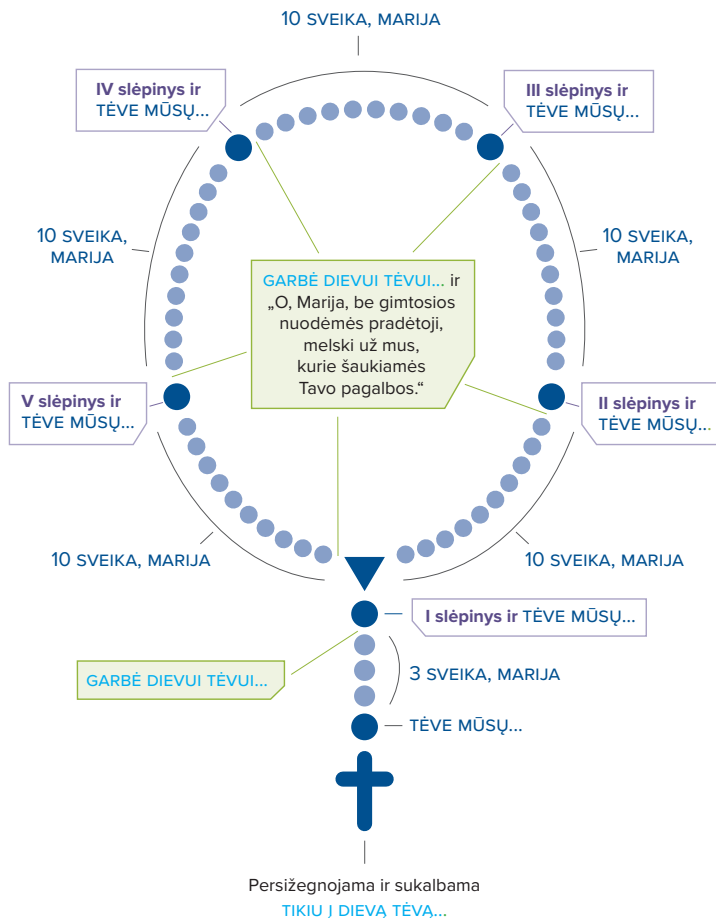
²⁶ Katalikai.lt interneto svetainė. (2006). Švč. Mergelės Marijos rožinis

III. KANČIOS SLĖPINIAI (antradienį ir penktadienį)

1. Viešpats Jėzus meldžiasi Alyvų sode
2. Viešpats Jėzus nuplakamas
3. Viešpats Jėzus vainikuojamas erškėčiais
4. Viešpats Jėzus neša kryžių
5. Viešpats Jėzus nukryžiuotas miršta

IV. GARBĖS SLĖPINIAI (trečiadienį ir sekmadienį)

1. Viešpats Jėzus prisikelia iš numirusių
2. Viešpats Jėzus žengia į dangų
3. Į žemę atsiunčiama Šventoji Dvasia
4. Švč. Dievo Motina paimama į dangų
5. Švč. Dievo Motina danguje vainikuojama



APIE ATLEIDIMO MALDĄ

Matas Fradas savo pranešimo įžangoje kalba apie tai, kad reikia nustoti kaltinti kitus ir pripažinti, jog priklausomybė yra „mūsų pačių problema“. Brolis Bernardas Verbickas OP kaip vieną iš galimų kelių atleidimui siūlo kun. Robertas De Grandis SJ sukurtą „Atleidimo maldą“²⁷.



STRĖLINĖS MALDOS

Strėlinės trumpos maldos yra greitoji pagalba čia ir dabar, pavyzdžiui Jėzaus vardas ar „Viešpatie Jėzau Kristau, Dievo Sūnau, pasigailėk manęs

²⁷ Atleidimo maldą galite rasti internete arba įsigyti knygelę Robert DeGrandis SJ. (2016). *Atleidimo maldos*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.

nusidėjėlio!“; „Jėzau Kristau, nuvalyk mane savo krauju“; „Jėzau, pasitikiu Tavimi“.

PRIKLAUSOMYBĖS ATSIŽADĖJIMAS JĖZAUS KRISTAUS VARDU IR PRAŠYMAS PRIPILDYTI ŠVENTOSIOS DVASIOS

Atsižadėti priklausomybės savo vardu tiesiog nepakanka. Neretai būna, kad viena priklausomybė keičia kitą, ar, žiūrėk, kelios priklausomybės jau eina kartu. Vienas iš dvasinės kovos ginklų yra atsižadėti nuodėmės, ydos ar priklausomybės dvasios Jėzaus Kristaus vardu ir prašyti būti pripildytam Šventosios Dvasios. 2019-01-01 Marijos radijo laidoje „Jo žaizdomis išgydyti“, kurios tema „Tiesos apie save pažinimas – kelias į išsilaisvinimą“ apie atsižadėjimą kalbėjo kunigas egzorcistas Arnoldas Valkauskas.

KITŲ ŽMONIŲ PALAIKYMAS, BENDRUOMENINĖ MALDA

Mums reikalingos Bažnyčios bendruomenės ar grupės, kur galima augti tikėjime, kartu

eiti laisvėjimo keliu, pabūti, užsiimti bendra veikla ar pasikalbėti su kitais, kurie išgyvena tą patį, ir kartu pasimelsti. Apie bendrą maldą Šventajame Rašte rašoma: *jeigu kas iš jūsų susitars žemėje dviese melsti kokio dalyko, jiems mano dangiškasis Tėvas jį suteiks. Kur du ar trys susirinkę mano vardu, ten ir aš esu tarp jų* (Mt 18, 19–20).

ŠLOVINIMAS IR DĖKOJIMAS

Savitas dvasinės kovos ginklas gali būti ir gera muzika. Šv. Damiano maldos grupė kaip maldos idėją siūlo: „Šlovinimas ir dėkojimas yra susiję, todėl turime juos abu kartu atlikti. Dievui dėkoti galime už Jo gerumą: už saulę, už draugus, už gyvenimą. Šlovinimas yra gyvenimas palaiminimais ir dėkojimas kiekvienoje gyvenimo situacijoje, už gerus ir blogus įvykius. Šlovinimas gydo ir išplečia mūsų širdis. Tai moko mus išeiti iš savęs, padeda, kai reikia kovoti, kai esame nusiminę.“²⁸

²⁸ Tiberiados bendruomenė Baltriškės, Zarasų raj. Šv. Damiano maldos grupė (2004). „10 idėjų maldai“.

DŽIAUGSMAS

Kun. Edas Brumas OMV rašo: „Puikiai žinome, kad kai turi daug laisvo laiko, imi tingėti, nuobodžiauti, tada atsiranda pagunda pažiūrėti pornografiją. Be abejo, džiaugsmas mūsų gyvenime yra tikrai svarbus elementas, padedantis įveikti potraukį pornografijai. Juk džiaugsmas yra vienas iš Šventosios Dvasios vaisių. Šventasis apaštalas Paulius pabrėžia: *visuomet džiaukitės Viešpatyje! Ir vėl kartoju: džiaukitės!* (Fil 4, 4).

Džiaugsmas ateina iš Viešpaties, bet jis kyla ir tada, kai šloviname Dievą ar tarnaujame kitiems. Štai trumpas, bet naudingas džiaugsmo akronimas:

J.O.Y.

J = Jesus... Jėzus...

O = Others... Kiti...

Y = Yourself... aš pats.

Jei iš tikrųjų Jėzus mūsų gyvenime bus pirmoje vietoje, antroje – kiti žmonės, ir tik tada mes patys, tuomet patirsime džiaugsmą ir tamsūs pornografijos gniaužtai susilpnės. Ir šv. Pilypas Neris, ir šv. Jonas Boskas primygtinai reikalavo kurti linksmą atmosferą jaunimui. Kaip gėlės pražysta saulėje, taip ir žmogaus siela skleidžiasi po džiaugsmo saulės spinduliais!“²⁹



DIEVAS YRA LAISVĖ

Keliaujant į Jeruzalę, teko Jėzui eiti tarp Samarijos ir Galilėjos. Įeinantį į vieną kaimą, jį pasitiko dešimt raupsuotų vyrų. Jie sustojo atstu ir garsiai šaukė:

²⁹ *The Catholic Gentleman* interneto svetainė, Kun. Ed Broom OMV. (2018). *Ten Ways to Win the Battle Against Porn.*

„Jėzau, Mokytojau, pasigailėk mūsų!“ Pažvelgęs į juos, Jėzus pasakė: „Eikite, pasirodykite kunigams!“ Ir beeidami jie pasveiko. Vienas iš jų, pamatęs, kad išgijo, sugrįžo atgal, balsu šlovindamas Dievą. Jis dėkodamas parpuolė Jėzui po kojų. Tai buvo samarietis. Jėzus paklausė: „Argi ne dešimtis pasveiko? Kur dar devyni? Niekas nepanorėjo sugrįžti ir atiduoti Dievui garbę, kaip tik šitas svetimtautis!“ Ir tarė jam: „Kelkis, eik! Tavo tikėjimas išgelbėjo tave“ (Lk 17, 11–19).

Tikiu, kad Geroji naujiena šiandien yra tai, kad beeidami tikėjimo keliu mes tampame vis labiau savimi. Tokiais, kokius Dievas mus nori matyti – geriausia savo versija. Ši nuostabi kelionė yra Viešpaties atvaizdo atkūrimas Jo mylimuose vaikuose. Nes Dievas yra ne tik meilė. Dievas yra laisvė. Ir su Jo pagalba tikrai galime išsivaduoti iš priklausomybių, savo kūno ir sielos raupsų.

Meilė nėra prisirišimas, nes ji yra laisvė, o prisirišimas pavergia. Laisvė yra Dievas.³⁰

Šventasis tėvas Sarbelijus

³⁰ Hanna Skandar. (2018). *Šventojo tėvo Sarbelijaus žodžiai*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.

NAUDINGOS NUORODOS

FILMAI

Šv. Kazimieras *Geriau mirti negu nusidėti*
<https://filmai.kristoteka.lt/sv-kazimieras-geriau-mirti-negu-nusideti/>

Brain Heart World <https://brainheartworld.org/>

Laisvės garsas (Sound of Freedom)
<https://go3.lt/movies/sound-of-freedom,vod-6159641>

Pornografijos pandemija
<https://filmai.kristoteka.lt/pornografijos-pandemija/>

LITERATŪRA

Mark Gungor *Per juokus į geresnę santuoką*

Respublikinis priklausomybės ligų centras *Apie probleminį internetinio naudojimą psichikos sveikatos priežiūros specialistams ir šeimos gydytojams*: „Žmonės dažnai išsako nebegalintys kontroliuoti potraukio žiūrėti pornografinį turinį internete. Asmuo gali patirti problemų santykiuose, vengdamas realaus seksualinio kontakto, erekcijos sutrikimų ar patirti mažesnį pasitenkinimą realių santykių metu“. <https://www.rplc.lt/wp-content/uploads/2023/04/Apie-problemini-interneto-naudojima.pdf>

Larisa Šechovcova *Aistros įveikia askezės ir psichologijos metodais*

Gerald G. May *Priklausomybė ir malonė. Meilė ir dvasingumas gydant priklausomybės ligas*

Robert DeGrandis SJ *Atleidimo malda*

Matt Fradd *The Porn Myth: Exposing the Reality Behind the Fantasy of Pornography*

Matt Fradd *Delivered - True Stories of Men and Women Who Turned from Porn to Purity*

Jay Stringer *Unwanted: How Sexual Brokenness Reveals our Way to Healing*

PAGALBA TĖVAMS

KAIP KALBĖTI SU VAIKAIS IR JAUNIMU:

Ričardas Pagojus *Meilės pamokos. Kad nemylėtume kaip idiotai*

Inès Péliissié du Rausas *Mama, papasakok man apie meilę: ką atsakyti 9–13 metų dukrai, žengiančiai į paauglystę? Tėti, ar meilė – kažkas gražaus? Ką atsakyti sūnui, žengiančiam į paauglystę?*

NAUDINGOS NUORODOS

Matt Fradd interneto svetainė

<https://www.mattfradd.com/>

Matt Fradd ir ateisto Noah B. E. Church Love
People Use Things Podcast

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/love-people-use-things/id1320495341>

Amerikos Katalikų Vyskupų Konferencijos
iniciatyva *For your marriage*

<https://www.foryourmarriage.org/help-for-men-and-women-struggling-with-pornography-use-or-addiction/>

Fight the new drug interneto svetainė

<https://fightthenewdrug.org/>

The Catholic Gentleman interneto svetainė

<https://www.catholicgentleman.com/>

Chastity Project interneto svetainė

<https://chastityproject.com>

Kun. Sean Kilcawley paskaitos

<https://podcasts.apple.com/ca/podcast/175-freedom-from-sex-addiction-fr-sean-kilcawley/id1437447070?i=1000703743739>

Kun. Ed Broom OMV straipsniai

<http://fatherbroom.com/>

Raised on porn interneto svetainė

<https://raisedonporn.com/>

TĖVAMS, SPECIALISTAMS IR BENDRUOMENIŲ
LYDERIAMS APIE PAGALBĄ
VAIKAMS IR JAUNIMUI

Defend Young Minds interneto svetainė

<https://www.defendyoungminds.com/>

Protect young eyes interneto svetainė

<https://www.protectyouneyes.com>

APIE PORNOGRAFIJOS ŽALĄ

Europos Tarybos gairės *Guidance note on safeguarding children from the risks of accessing online pornographic content*

<https://rm.coe.int/cdenf-2024-20-final-guidance-note-on-safegu-arding-children-from-the-ri/1680b4bc32>

Family Watch International statistiniai duomenys

<https://familywatch.org/porn-pandemic/pornography-research/>

Barna Porn in the Digital Age: New Research Reveals 10 Trends

<https://www.barna.com/research/porn-in-the-digital-age-new-research-reveals-10-trends/>

The effects of pornography on children and young people An evidence scan RESEARCH REPORT 2017 Antonia Quadara, Alissar El-Murr and Joe Latham https://www.researchgate.net/publication/332031643_The_effects_of_pornography_on_children_and_young_people_An_evidence_scan

Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn | Radiology | JAMA Psychiatry | JAMA Network Children | Free Full-Text | Adolescents' Online Pornography Exposure and Its Relationship to Sociodemographic and Psychopathological Correlates: A Cross-Sectional Study in Six European Countries <https://jamanetwork.com/journals/ja-map psychiatry/fullarticle/1874574>

EUROPOS VAIKŲ SKYDO
PRIEŠ PORNOGRAFIJĄ INFORMACIJA
(STATISTIKA, GEROJI PRAKTIKA, SIŪLYMAI)

Lietuvos tėvų organizacijos: laikas pornografijos vartojimą pripažinti visuomenės sveikatos

problema <https://www.laikmetis.lt/lietuvos-tevu-organizacijos-laikas-pornografijos-vartojima-pripazinti-visuomenes-sveikatos-problema/>

ATSKAITOMYBĖ IR INTERNETO FILTRAVIMAS

Covenant Eyes Accountability Software
<https://www.covenanteyes.com/>

X3 Watch Accountability Software
<https://x3watch.com/>

PAGALBOS ĮRANKIAI INTERNETE

Pivotal recovery <https://www.pivotalrecovery.org/>

e5 men Husbands fasting for their wives
<http://e5men.org/>

STRIVE 21-Day Challenge
<https://www.strive21.com/>

The Victory App TheVictoryApp.com

Fortify Online Recovery Program
<https://www.joinfortify.com/>

Integrity Restored Podcast
<http://integrityrestored.com/>

Reclaim Sexual Health

<https://reclaimsexualhealth.com/>

Exodus A 90-day catholic spiritual exercise for men <https://exodus90.com/>

Kviečio grūdo gavėnios programa moterims
<https://kvieciogrudas.com/>

KUR GALIMA KREIPTIS?

Vilniaus arkivyskupijos Caritas gyvai ir nuotoliniu būdu teikia konsultacijas asmenims, patiriantiems sunkumų dėl pornografijos vartojimo ar kompulsyvaus seksualinio elgesio ir jų artimiesiems, susiduriantiems su šių sunkumų pasekmėmis šeimoje. Esate laukiami, jei atpažįstate, kad: nebevaldote pornografijos vartojimo, dažni lytiniai santykiai su besikeičiančiais partneriais, pasikartojanti neištikimybė ar kiti elgesio sunkumai. Užtikrinamas visiškas konfidencialumas ir anonimiškumas. Priklausomybių konsultantas Simon Schwarz tel. +370 646 12 248, el. p. simon.schwarz@vilnius.caritas.lt.

Respublikiniame priklausomybės ligų centre teikiamos paslaugos asmenims, turintiems elge-

sio priklausomybių, pavyzdžiui, priklausomybę nuo azartinių lošimų arba probleminį interneto naudojimą, kai asmuo jaučia, kad jo veikla internete (socialiniai tinklai, naršymas internete, žaidimai, lošimai, pornografijos žiūrėjimas, apsipirkinėjimas internetu) tapo nekontroliuojamu įpročiu. Norint gydytis Respublikiniame priklausomybės ligų centre, reikia šeimos gydytojo arba psichiatro siuntimo. Taip pat galima gydytis ir anonimiškai, be siuntimo. Tokiu atveju paslaugos yra mokamos.
<https://www.rplc.lt/paslaugos/elgesio-priklausomybes-gydymas/>

Teiraukitės savo bažnyčios kunigo, į kokią veiklą galėtumėte įsitraukti savo parapijoje.

Sielovados bendruomenė „Gailestingumo versmė“ organizuoja programą **„Gyvasis vanduo“** Kaune ir kitur. Tai katalikiška programa, kurioje siekiama padėti turintiems sunkumų bendravimo, tapatybės ir lytiškumo srityse. Daugiau informacijos: FB paskyroje *Gailestingumo versmė* ir interneto svetainėje www.gailestingumoversme.lt, gversme@gmail.com.

Ekumeninė sielovados bendruomenė „Kelionė“ veda programą „Mokinystės kelionė“ Vilniuje. „Kelionė“ priklauso „Journey Global“ tinklui. Esame tam, kad padėtume žmonėms atrasti viltį ir gyventi patiriant Jėzaus veikimą santykių, lytiškumo ir tapatybės srityse. Daugiau informacijos: www.kelione.org, kelione.bendruomene@gmail.com.

Anoniminių seksoholikų (AS) grupės kviečia ateiti į susirinkimus Vilniuje ir Kaune. Sveikimo programa, norintiems sustabdyti savo žalingą seksualinį elgesį bei mąstyseną. Visi, kurie mano turintys problemų, susijusių su gašlumu, yra laukiami AS uždaruose susirinkimuose ir gali laikyti save nariais, pripažinę, jog nori nustoti gašlauti ir siekti seksualinės blaivybės. Nesvarbu, kokias problemas mes atsinešame į AS, mes dalinamės bendru sprendimu – Dvylikos žingsnių ir Dvylikos tradicijų programos taikymu, siekiant seksualinės blaivybės ir sveikimo. Daugiau informacijos interneto svetainėje www.sa-lt.lt, el. p. laisve.as@gmail.com.

Internet and Technology Addicts Anonymous

yra dvylikos žingsnių bendruomenė, kurią sudaro asmenys, padedantys vieni kitiems atsikratyti interneto ir technologijų priklausomybės (nuo socialinių tinklų, telefonų, vaizdo įrašų, televizijos, žaidimų, naujienų, pornografijos, pažinčių programėlių, paieškos internete, apsipirkimo internete, dirbtinio intelekto ar bet kokios kitos skaitmeninės veiklos, kuri tampa kompulsyvia ir problemine. Plačiau: <https://internetaddictsanonymous.org/>.

Šv. Juozapo vyrų judėjimas kviečia vyrus kartu švęsti šv. Mišias ir melstis vyrų intencijomis. Judėjimas kviečia katalikiškų organizacijų vyrus prisidėti prie šio pamaldumo įtvirtinimo. Taip pat ieško Vyrų rožinio organizatorių kituose Lietuvos miestuose. FB [Vyrų rožinis Vilnius](#).

„Pažink save“ – lytiškumo ugdymo programa jaunimui Kauno arkivyskupijos Šeimos centro jaunimo lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai programa „Pažink save“. Programa skirta jaunimui. Kalbama temomis: savivertė, vertybės,

santykiai su šeimos nariais, moteriškumas ir vyriškumas, meilė, lytinis brendimas, lytiniai santykiai, poros draugystė, gyvybė, vaisingumas. Daugiau informacijos FB paskyroje: „Pažink save“ – lytiškumo ugdymo programa, [el. p. pazinksaviukai@gmail.com](mailto:el.p.pazinksaviukai@gmail.com).

Vilniaus arkivyskupijos jaunimo centro programa jaunimui „Pažink save“. Daugiau informacijos FB paskyroje VASC programa jaunimui „Pažink Save“.

„Tyrų širdžių“ judėjimas savo narių lytiškumą ugdo per susitikimus, rekolekcijose vykstančius mokymus, žurnale **„Mylėkite viens kitą“** publikuojamus straipsnius. „Tyrų širdžių“ judėjimo mokymas remiasi Šventuoju Raštu ir Jono Pauliaus II katecheze.

Daugiau informacijos rasite Mažesniųjų brolių Kapucinų interneto svetainėje <https://kapucinaimai.net/archyvas-draugijos-judejimai/2021/tyruju-sirdziu-judejimas-dievo-pasaukimas-tau/> ir žurnale „Mylėkite viens kitą“ <https://kapucinaimai.net/zurnalas-mylekite-viens-kita/>, FB paskyroje *Mylėkite viens kitą*.

MATT FRADD

KAIP NUKAUTI GALIJOTĄ?

KUNIGAS PHILIP G. BOCHANSKI

TU ESI MYLIMAS

Redagavo brolis Vincentas Tamošauskas OFM Cap,
diakonas Tomas Mackevičius ir Renata Baubonytė

Dizainerė-maketuotoja Agnė Paulėkienė

Iliustracijos: Unsplash,

76 p. E. Kazimirowskio paveikslas *Gailėstingasis Jėzus*,
98 p. iliustracija iš <https://covidio.org/blessed-virgin-mary-our-queen-mother/>

Tiražas 3000 egz.

Leidėjas VšĮ „Vyriškos istorijos“, LT737044090116377200,
Didlaukio g. 70-98, 0832 Vilnius, vadovas Dalius Rakutis,
el. p. dalius.rakutis@gmail.com, Youtube krikščioniškas liu-
dijimų kanalas [Žmonių žvejys](#).

Spaustuvė UAB „Regrafas“, Piliakalnio g. 3, Kaunas
LT-46224, tel. +37037441111, el. p. marketingas@regrafas.lt.

Matas Fradas yra garsus podkasto „Pints With Aquinas“ vedėjas, knygų autorius, kasmet skaito paskaitas daugiau nei 50 000 žmonių apie pornografiją ir jos poveikį. **Kaip nukauti Galijotą?** Matas Fradas dalijasi asmenine patirtimi ir siūlo praktinę 5 žingsnių išsilaisvinimo strategiją.

„Žmonės ieško meilės sielą naikinančiose klastotėse, tokiose kaip pornografija. Labai svarbu, kad jie sužinotų tikrąjį jiems reikalingos meilės šaltinį – patį Dievą – taip pat praktinius būdus, kaip įveikti pornografiją. Štai kodėl kunigo Philip G. Bochanski **Tu esi mylimas** yra toks aktualus.“ – Alexander Sample, Portlando, Oregono, arkivyskupas, JAV.

Išleista leidėjų ir rėmėjų lėšomis. Paremk šį leidinį ir prisidėk, kad jis pasiektų tuos, kuriems labiausiai to reikia. Viešpats teatlygina šimteriopai!

VšĮ „Vyriškos istorijos“

Juridinio asmens kodas: 307563883

(1,2 proc. GPM paramos gavėjas)

Sąskaitos numeris (SEB): LT737044090116377200

Mokėjimo paskirtis: Auka leidiniams.

